শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস

সানন্দা

২৮ ফেব্রুয়ারি ২০১৪

রান্নাবান্না
মুচমুচে মাছ ভাজা

ফ্যাশন
বেগমপুরি শাড়ি

রূপ
কালারড চুলের যত্ন

অন্দরমহল
অন্দর সাজে সাবেকি আসবাব

স্বাস্থ্য
ডায়াবিটিসের মোকাবিলায়

বাচ্চার স্বাস্থ্য
ডেন্টাল ক্যাভিটি ও জিঞ্জিভাইটিস

ওয়েলবিয়িং
সেক্স ওয়েটলস ও সার্জারি

ফিটনেস
বাচ্চাদের ওয়ার্কআউট প্ল্যান

গেরস্থালি
পোকামাকড়ের উপদ্রব

বেড়ানো
মিজোরামে কয়েকদিন

শুরু হয়েছে নতুন ধারাবাহিক সুচিত্রা ভট্টাচার্যর এই মোহ মায়া



গাইনিকলজিকাল গাইডলাইন

শেফস স্পেশাল: চিকেনের রেসিপি


TATA POWER SOLAR
ENABLING SOLAR EVERYWHERE
TATA
জীবনকে করে তোলে
তরতাজা...
TATA পাওয়ার সোলার ওয়াটার হীটারের সাহায্যে
ভালবাসা ও যত্নের উষ্ণতা যোগ করুন
20 লক্ষেরও বেশী সংখ্যক ব্যবহারকারি
24x7 HOT WATER
— টাটা পাওয়ার সোলার ওয়াটার হীটারকে পছন্দ করার কারণগুলি —
সৌন্দর্য্যের আবেদনে পূর্ণ | 100% অবক্ষয়রোধক ট্যাঙ্ক | কঠোর জল ব্যবহারের পক্ষে উপযুক্ত | তিন বছরে ইনভেস্টমেন্ট পেব্যাক | 30% সরকারি ভর্তুকী* | 5 বছরের ওয়্যারেন্টি
100 lpd থেকে 500 lpd-র বিস্তৃত শৃঙ্খলায় সুলভ
টোল ফ্রী: 1800 419 8777 ● SMS:'SOLAR' to 54242 ● ই-মেল: sales@tatapowersolar.com ● ওয়েবসাইট: www.tatapowersolar.com,
টাটা বিপি সোলার ইণ্ডিয়া লিমিটেড এখন টাটা পাওয়ার সোলার সিস্টেম লিমিটেড হয়েছে


®
P. C. CHANDRA
JEWELLERS
A jewel of jewels
রোজের সাজ
বদলে যাবে আজ থেকে!
Everything within ₹15,000
২২ ক্যারেট সোনার lightwear-এর বিশাল সম্ভার। নজরকাড়া ডিজ়াইন, মাত্র ৩ হাজার থেকে ১৫ হাজার টাকার মধ্যে। বলো, কী সাজবে আজ?
GOLDLITES
22/22CT COLLECTION
Exclusive Showrooms/Spaces: Bowbazar • Golpark • Chowringhee • Ultadanga • Serampore
Exclusive Goldlites Zones: Gariahat • Behala • Barasat • Chandannagar • Delhi • Bengaluru
Goldlites Collection is also available at our other showrooms
KOLKATA SHOWROOMS: Bowbazar [033] 22277272 • Bowbazar(2) [033] 22263700/3701 • Behala [033] 23970204/0260 • Gariahat [033] 24618680 • Chowringhee [033] 22238062 • Chowringhee(2) [033] 22238062/7974 • Golpark [033] 24645304 • Ultadanga [033] 23554747 • Ultadanga(2) [033] 23554748 • Barasat [033] 25843093 • Chandannagar [033] 26858581/82 • Serampore [033] 26526413/14 • OTHER WEST BENGAL SHOWROOMS: Asansol [0341] 2274331 • Berhampore [03482] 259066 • Burdwan [0342] 2569652 • CoochBehar [03582] 228301 • Durgapur [0343] 2588121/122 • Malda [03512] 256558 • Midnapore [03222] 261996 • Tamluk (03228) 266525 • Siliguri [0353] 2532194 • OTHER STATES' SHOWROOMS: Delhi [011] 40616364/ 26270034/ 26270002 Bengaluru [080] 49344444/7795444942 • Bhubaneswar [0674] 2380887 • Agartala [0381] 2326666
visit: www.pcchandraindia.com or follow us on /pcchandrajewellersindia
Products displayed are not scaled to actual size.
Let your luck shine!
Win 25 exotic holiday packages to Malaysia, Thailand and other destinations.*
14th February to 15th March, 2014
*Conditions apply. This offer is valid in all our showrooms across the country.
bates 193

সূচিপত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ১৪ সংখ্যা। ২৮ ফেব্রুয়ারি ২০১৪। ১৫ ফাল্গুন ১৪২০



প্রচ্ছদকাহিনি
গাইনিকলজিকাল গাইডলাইন
বিভিন্ন ধরনের গাইনিকলজিকাল সমস্যার সমাধানে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ। ১২

১০ চিঠিপত্তর
৩২ অন্য পেশা ডগ ব্লগার রাজশ্রী খলপ
৩৪ বাজারে নতুন আপনার পছন্দের আইটেম
৪২ ফ্যাশন ২ ডিজ়াইনার অনুজ শর্মার স্টিচলেস কালেকশন
৪৮ ডিজ়াইনার স্পিকস তরুণ তহলিয়ানির পরামর্শ
৫০ এটিকেট
৫১ রিলেশনশিপ বাড়িওয়ালা-ভাড়াটের সম্পর্ক
৫৮ গেরস্থালি পোকার উপদ্রব কমাতে
৫৯ মেক-আপ আর্ট অফ মেক-আপ--মুখের গঠন অনুযায়ী হেয়ারস্টাইল ও ঠোঁটের মেক-আপ টিপস
৬০ রূপ সওয়াল জবাব তৈলাক্ত ত্বক ও চুল পড়ার সমাধানে ঘরোয়া উপায়



রূপ
কালারড চুল ভাল রাখার বিশেষ টিপস। ৫২

৬২ ওয়েলবিয়িং ওয়েট লস, সার্জারি আর সেক্স ওজন কমিয়ে সেক্স লাইফ সুন্দর রাখার পরামর্শ



ফ্যাশন ১
বেগমপুরি শাড়ির দুর্দান্ত কালেকশন। ৩৬


ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে • স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে • স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 155/- Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. ₹ 64/- Now ₹54/- only
Design: Anjan Chakraborty, Ph. 033 2548 3388
Hahnemann's
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সূ চি প ত্র

সানন্দা



রান্নাবান্না ১
কাজলি, আড় কিংবা রুই। রকমারি ব্যাটারে ডুবিয়ে হাজির মুচমুচে মাছ ভাজার রেসিপি।
৬৪



ধারাবাহিক ১
এই মোহ মায়া
সুচিত্রা ভট্টাচার্য
৮০

পার্শ্বরচনা
কেক, পেস্ট্রি, আইসক্রিম দেখলেই ক্যালরির হিসেব করেন? ভুল ডায়েটের ফাঁদ থেকে বেরিয়ে সঠিক খাওয়ার গাইডলাইন।



১০৪



আপনার ছেলেমেয়ে
সামনে পরীক্ষা মানেই স্ট্রেস আর প্যানিক? পরীক্ষার স্ট্রেস সামলানোর পরামর্শ।
১১০

৬৭ ওয়র্কিং ওম্যান অপছন্দের সহকর্মীর সঙ্গে
৬৮ রান্নাবান্না ২ শেফস স্পেশাল
৭১ ডায়েট ১
৭২ রান্নাবান্না ৩
পাঠিকার রান্নাঘর
৭৪ ডায়েট ২
৭৫ আইনকানুন
৭৬ বেড়ানো
৭৯ ফিটনেস
৮৫ মনে মনে
৮৬ অন্দরমহল
৯০ ডক্টরস চেম্বার
৯১ যাঁরা কাজ করছেন
৯২ ধারাবাহিক ২ আকাশ অংশত মেঘলা পারমিতা ঘোষ মজুমদার
৯৯ কবিতা
৯৯ শব্দভেদ
১০০ স্বাস্থ্য
১০২ গাইনিকলজি
১০৭ কানে কানে
১০৮ বাচ্চার স্বাস্থ্য
১১০ আপনার ছেলেমেয়ে
১১২ রিভিউ
১১৩ হেডলাইন
১১৪ আগামী সানন্দা
১১৪ জবানবন্দি

এই সংখ্যার সঙ্গে বিনামূল্যে সানসিল্ক শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের স্যাশে।

প্রচ্ছদমডেল: সোনালি বেন্দ্রে
সৌজন্য: কালারস
ছবি: সোমনাথ রায়

সম্পাদক মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য: ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

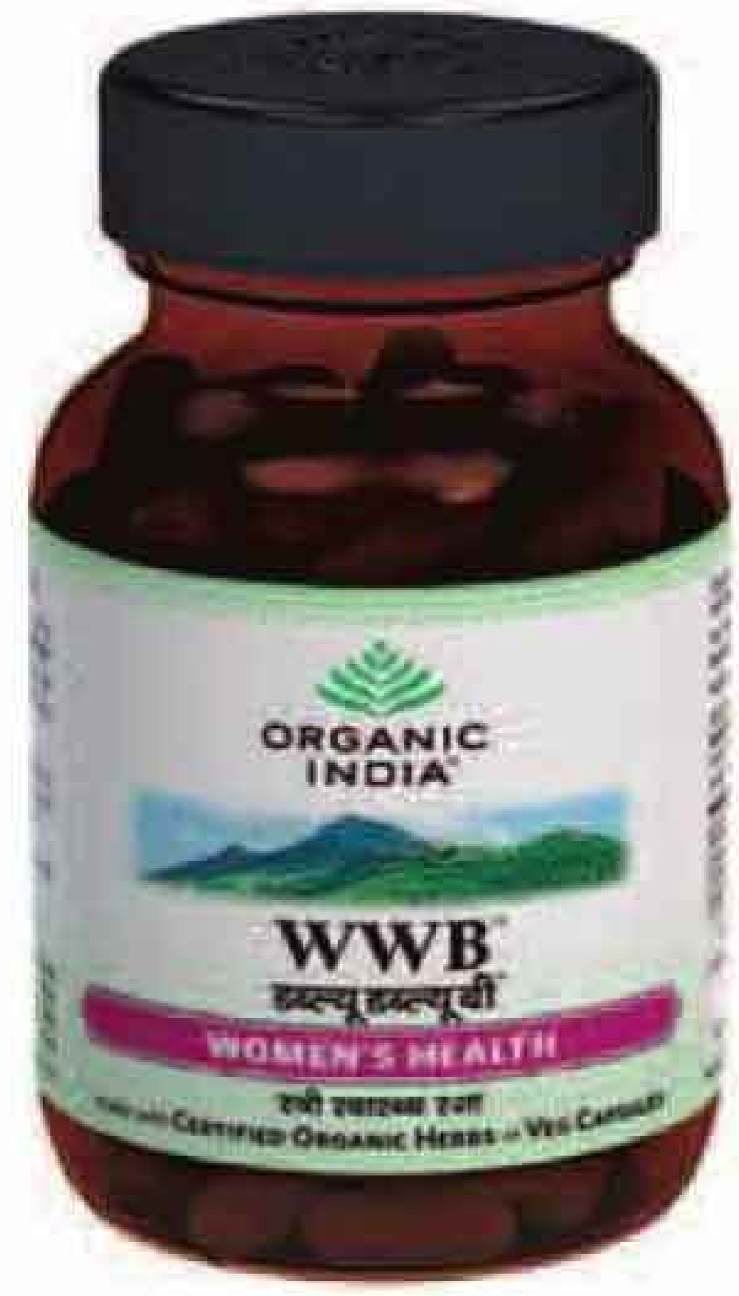
RNI NO. 44046/86

28 February 2014, 28 years 14 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা

ভাল থাকার জন্য





ফ্লেক্সিবিলিটি

জয়েন্ট পেন কমার জন্য

বিভিন্ন হার্বের কম্বিনেশনে তৈরি এই প্রডাক্ট ব্যথায় জর্জরিত আর্থ্রাইটিক জয়েন্ট ভাল রাখতে সাহায্য করে। এটি মাসল স্প্যাজ্‌ম কম রাখে, জয়েন্ট মোবিলিটি ভাল করে, ব্যথা কমায় (যে ব্যথায় রাতের ঘুম হয় না), সকালের জড়সড়ভাব কমায়, মাসল ও গ্রিপ স্ট্রেন্থ বাড়ায়। অন্য ব্যথার ওষুধের মতো, এটি থেকে হাইপার অ্যাসিডিটি বা গ্যাসটিক ইরিটেশন হয় না, অন্যান্য চলতি ওষুধের তুলনায় এর থেকে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

ডব্লিউডব্লিউবি

মহিলাদের সুস্থ থাকার জন্য

মহিলাদের শরীর ভাল রাখার জন্য বিশেষভাবে তৈরি। বিভিন্ন গবেষণা করে নানারকম হার্বস দিয়ে তৈরি এই প্রডাক্ট মহিলাদের স্বাস্থ্য রক্ষা করে, জীবনের প্রতি পর্যায়ের জন্য মহিলাদের তৈরি রাখে। শতভরি, লোধরা, গুরুচি ও বনতুলসী দীর্ঘকাল ধরে শারীরিক ভাবে আমাদের জন্য উপকারী। প্রতি মাসের সেই বিশেষ দিনগুলিতে ডব্লিউডব্লিউবি কষ্ট থেকে রেহাই দেয়। মধ্যবয়সের বিভিন্ন জটিলতা, কষ্ট থেকেও মুক্তি দেয়।

তুলসী গ্রিন টি

স্ট্রেস রিলিভ করে ও এনার্জি বাড়ায়

তুলসী ও গ্রিন টি-র কম্বিনেশনে তৈরি তুলসী গ্রিন টি মেটাবলিজ্‌ম বুস্ট আপ করে ও ফ্যাট ঝরাতে সাহায্য করে। তুলসী ও গ্রিন টি দুটোই অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর, যেগুলো শরীর থেকে ফ্রি র‍্যাডিকাল রিমুভ করে। এর অসংখ্য অন্যান্য উপকারিতাও রয়েছে। এই দুই হার্বসের অভূতপূর্ব সমন্বয় শরীর ও মন ভাল রাখতে সাহায্য করে।



ORGANIC INDIA

অস্টিওশিয়াল

হার্বাল ক্যালশিয়াম ও মিনারেল

এই হার্বাল ফর্মুলেশনে কিডনি ফ্রেন্ডলি ক্যালশিয়াম, ভিটামিন ও অ্যামিনো অ্যাসিড রয়েছে যেগুলো অস্টিওপোরোসিসের ক্ষেত্রে বোন মিনারেল ডেনসিটি বাড়াতে সাহায্য করে। ফ্র্যাকচার হলে দ্রুত সারাতে সাহায্য করে, হাড়ের ফাংশনাল স্ট্রেন্থ ভাল রাখে। আর্থ্রাইটিক কন্ডিশন ও মাসকুলার কন্ডিশনের ট্রিটমেন্টে সাহায্য করে। শরীরের সর্বাঙ্গীণ বিকাশ ও বাচ্চাদের দাঁত ভাল রাখতে অস্টিওশিয়াল কার্যকর। বডি বিল্ডার বা অ্যাথলিটরা নিউট্রিশনাল সাপ্লিমেন্ট ফুড হিসাবে অস্টিওশিয়াল ব্যবহার করতে পারে।

ওয়েট ব্যালেন্স

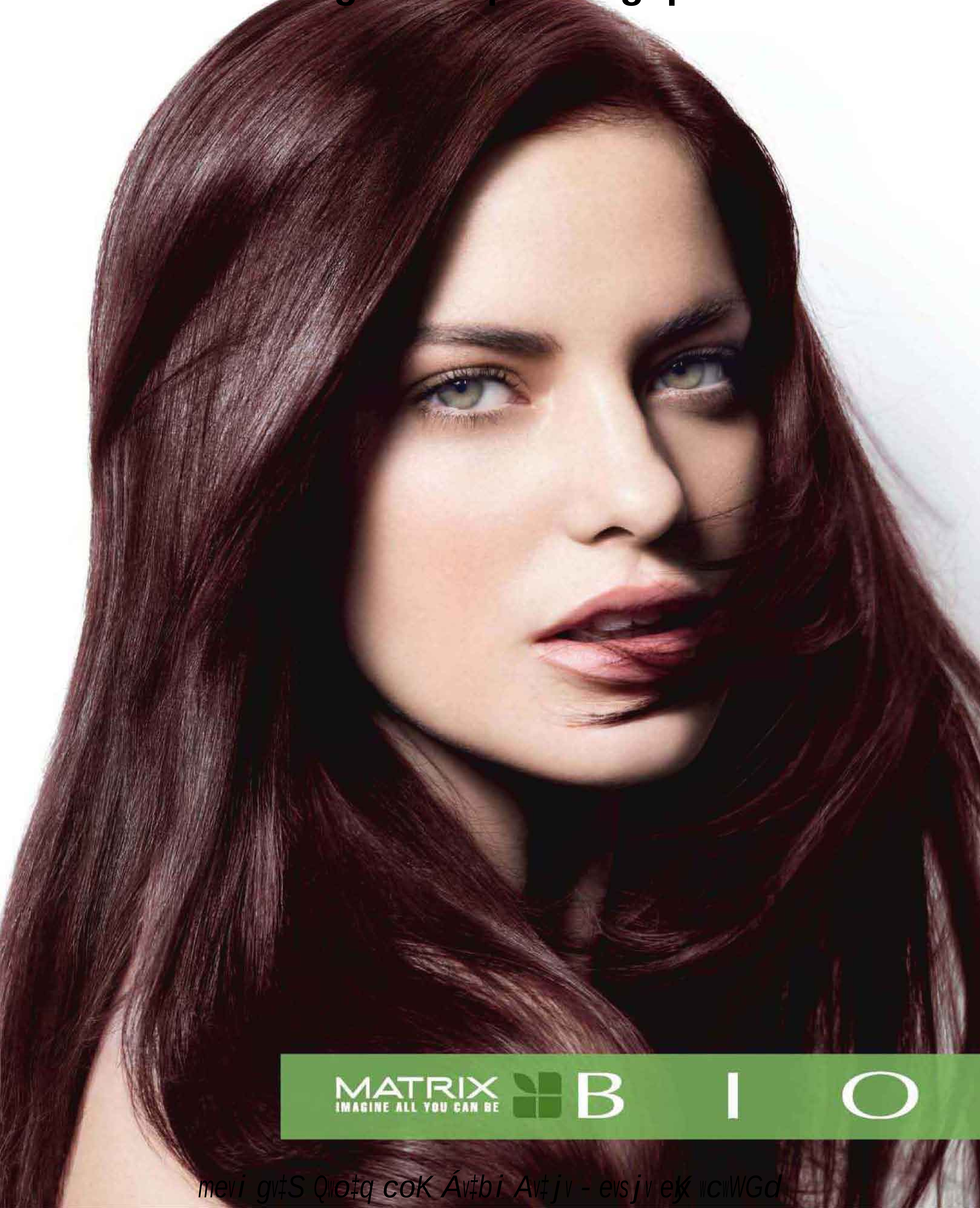
হেলদি মেটাবলিজ্‌ম

অতিরিক্ত ওজন, ওবিসিটির জন্য ন্যাচারাল সলিউশন হেলদি মেটাবলিজ্‌ম। ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট মেটাবলিজ্‌ম স্টিমুলেট করে, অন্ত্রে এর অ্যাবস ওজন কমায়। স্বাভাবিক ফ্যাট ডিস্ট্রিবিউশন বজায় রাখে, ক্লান্তি কমায় এবং অতিরিক্ত ওজনের আর্থ্রাইটিস ও ডায়াবেটিস মেলিটাসের পেশেন্টের অ্যালোপ্যাথিক ট্রিটমেন্টকেও সাপোর্ট করে। নিয়মিত এক্সারসাইজ় ও ডায়েট কন্ট্রোল করলে এর থেকে আরও ভাল ফল পাওয়া যায়।





যোগাযোগ ঃ
অখিলেশ কুমার, মোবাইল ঃ ০৯৮১০৭৯৯৮২২ ইমেল ঃ akhilesh.kumar@organicindia.com
ইমেল ঃ krishnendu@organicindia.com


MATRIX
IMAGINE ALL YOU CAN BE
B I O


সেলুন স্মুথ চুলের 6 উপযোগিতা।
1 বিস্ময়কর বহু-কর্মী সিরাম।
কল্পনা করুন... একক পদক্ষেপে চুল কোমল এবং নিয়ন্ত্রণ করা।
নতুন
স্মুথথেরাপী
BIOLAGE
6-ইন-1 ডীপ স্মুথিং সিরাম
MATRIX
BIOLAGE
6 in 1
1. কোঁকড়ান নিয়ন্ত্রণ করে
2. রুক্ষ ডগাগুলো মোলায়েম করে
3. আর্দ্রতা অবরুদ্ধ করে
4. নিমেষে জৌলুস যুক্ত করে
5. শুষ্কতায় পুষ্টি জোগায়
6. নিমেষে জটমুক্ত করে
স্মুথিংয়ের ক্ষেত্রে এক পেশাদার নবপ্রবর্তন :
অ্যাভোক্যাডো, গ্রেপ সীড অয়েল্স এবং ফ্রীজ-ট্যামিং পলিমার্সের মিশ্রণ সহযোগে সমৃদ্ধ এই বহু-উপযোগী স্মুথিং সিরাম শুষ্ক, এলোমেলো চুলের ক্ষেত্রে অবিশ্বাস্য কাজকরে। বহুমুখী ফর্মুলা কোমলরূপে চুলকে মোলায়েমভাবের মধ্যে সীলবদ্ধ করে এবং কখনোই চিটচিটে বা ওজনো ভারে চুলকে নত করা ছাড়াই কোঁকড়ানো আটকায়।
L A G E
www.matrix-india.in
/matrixindia



ডায়েট প্ল্যান

আমি সানন্দার নিয়মিত পাঠিকা। ৩০ জানুয়ারি সংখ্যার 'ডায়েট ২' বিভাগে 'খাওয়াদাওয়া ও অ্যাক্টিভ' থাকা লেখাটি পড়ে মনে হল এ যেন ঠিক আমার কথা ভেবেই লেখা হয়েছে। আমি মাছ, মাংস, ডিম খাই না। অল্পেতেই ক্লান্ত হয়ে পড়ছিলাম। অ্যাক্টিভ থাকতে কী খাবার খাব? কোন খাবার শরীরের জন্য ভাল যে সম্পর্কে অনেক গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানতে পেলাম। ভবিষ্যতে সানন্দা থেকে এরকম আরও প্রতিবেদনের অপেক্ষায় থাকব।

নিবেদিতা সাহা, নাকতলা

শীতে লেয়ারিং

শীতকাল মানেই জানতাম সারাক্ষণ শাল বা সোয়েটার পরে থাকতে হয়। সেখানে আর ফ্যাশন করার অবকাশ কোথায়। কিন্তু সানন্দা আমার ধারণাটাই পুরো বদলে দিল। ১৫ ফেব্রুয়ারি সংখ্যায় লেয়ারিং-এর ফ্যাশন দেখে আমি তো অভিভূত। শার্টের সঙ্গে টপ বা টপের সঙ্গে শ্রাগের কম্বিনেশন দারুণ। ঠাণ্ডা তো লাগবেই না, সঙ্গে স্টাইলিশও দেখাবে। আমি নিজে ট্রাই করে দেখেছি। আইডিয়াটা সত্যি দারুণ!

পিয়াল মল্লিক, ই-মেল মারফত

সুস্বাদু রেসিপি

খাওয়ার জন্যে বাঁচা, আমি এই ভাবনায় প্রবল বিশ্বাসী। ছোটবেলা থেকেই খেতে ভীষণ ভালবাসি। কিন্তু সম্প্রতি কোলেস্টেরল ধরা পরায়, স্ত্রী খাওয়াদাওয়ার উপর প্রচুর নিয়মকানুন লাগিয়েছে। বাইরের খাবার তো বন্ধই, বাড়িতেও ট্যালট্যালে ঝোল ছাড়া আর কিছুই জোটে না। ঠিকঠাক খেতে না পেয়ে রীতিমতো ডিপ্রেশনে ভুগছিলাম। ঠিক তখনই ৩০ জানুয়ারি সানন্দা হাতে পেলাম। প্রচ্ছদকাহিনি দেখে মনে হল, ঠিক যেন আমার কথা ভেবেই লেখা হয়েছে। হালকা খাবার মানেই যে পথ্য নয়, সেটা স্ত্রীকে বুঝিয়ে দিয়েছি। এখন আমার খুব মজা। স্ত্রী সানন্দা দেখে নিত্যনতুন সুস্বাদু খাবার করে খাওয়াচ্ছে। ও কোনও আপত্তি করছে না, আর আমিও দিব্যি আছি। সানন্দার কাছ থেকে এই রকম ফিচার পরেও আশা করব।

কৌশিক সেন, কলকাতা







রঙিন অন্দরমহল

সম্প্রতি একটা নতুন বাড়িতে শিফ্ট করেছি। বেশি বড় নয় বলে বুঝতেই পারছিলাম না যে, কীভাবে সাজাব। ৩০ জানুয়ারি সানন্দার সংখ্যাটা পেয়ে সব সমস্যার সমাধান হয়ে গেল। এমনিতেই অন্দরমহল আমার অন্যতম প্রিয় বিভাগ। এই সংখ্যার অন্দরমহলের বিষয় খুব কাজে লেগেছে। আমি নিজে অনেক আইডিয়া ওখান থেকে তুলে বাড়ি সাজিয়েছি। যেমন সিটিং এরিয়াতে আমি লো লায়িং অ্যারেঞ্জমেন্ট করেছি। কালারফুল কুশন দিয়ে সাজিয়েছি। বেডরুমেও নিজেদের ছবি লাগিয়েছি। গৃহপ্রবেশের দিন সবাই বাড়ির প্রশংসা করেছে। আমার স্বামীও দারুণ ইমপ্রেসড। থ্যাঙ্ক ইউ সানন্দা।

বিপাশা মজুমদার, বরাহনগর

কলকাতার ক্যাফে

সানন্দার 'পার্বণী' সংখ্যায় 'রান্নাবান্না' বিভাগটিতে 'ক্যাফে @ কলকাতা' পড়ে কলকাতার বিভন্ন ক্যাফে সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে পারলাম। সত্যিই তো বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা, রিইউনিয়ন অথবা হ্যাংআউট-এর নতুন জায়গা ক্যাফে। আর শুধুই কী আড্ডা! ক্যাফেগুলোতে কফির সঙ্গে রয়েছে কাপকেক, কুকিজ়, চকোলেট, আইসক্রিম থেকে শুরু করে দেশি-বিদেশি নানারকমের স্ন্যাকস। আর আছে এক ধরনের নস্ট্যালজিয়া। আমি নিজে দু'একটা ক্যাফেতে গিয়েছিলাম। কলকাতার বিভিন্ন ক্যাফে ও তাদের জনপ্রিয় ডিশ নিয়ে এত সুন্দর প্রতিবেদন তুলে ধরার জন্য সানন্দাকে আমার আন্তরিক ধন্যবাদ। আশা করি প্রতিবেদনটি পড়ে আমার মতো আরও অনেকেই উপকৃত হবেন।

ঈপ্সিতা বসু, শোভাবাজার

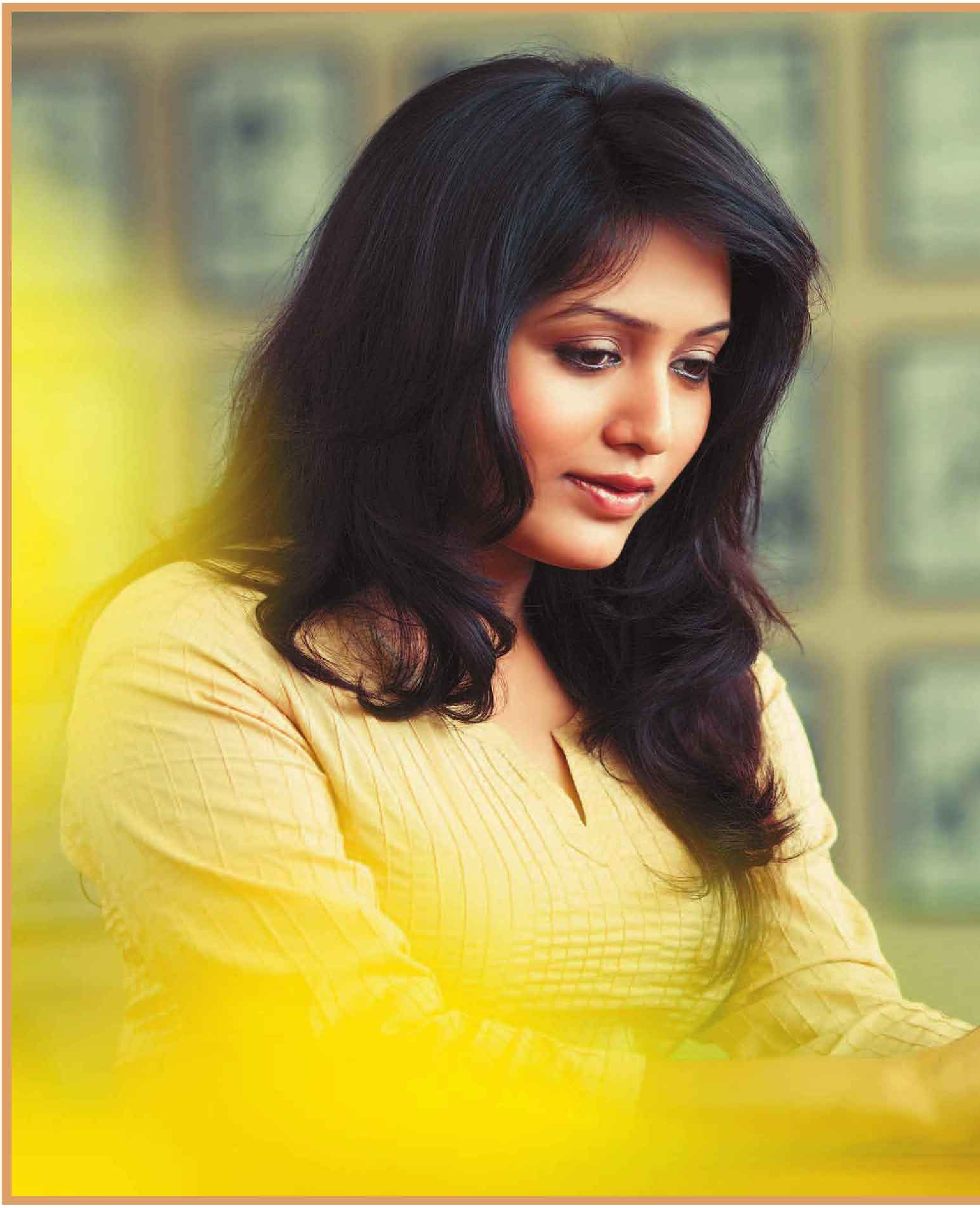
ফরাসি রেস্তরাঁর সুগন্ধ

সানন্দা বরাবরই আমার প্রিয় পত্রিকা। ১৫ নভেম্বর 'পার্বণী' সংখ্যায় 'লাইফস্টাইল' বিভাগটিতে 'ল্য বিস্ত্রো দ্যু পার্ক' লেখাটি পড়ে খুব ভাল লাগল। আমি রান্নায় খুব একটা পারদর্শী নই। তবুও বাড়িতে বিটরুট র‍্যাভিওলি, প্যান ফ্রায়েড কালামারি ট্রাই করেছিলাম। বাড়ির সকলে খুব খুশি হয়েছে। এই সুন্দর প্রতিবেদন ও সহজ রেসিপিগুলোর তুলে ধরার জন্য সমগ্র সানন্দা টিমকে আমার আন্তরিক অভিনন্দন।

শ্বেতা মজুমদার, মধ্যমগ্রাম



Zydus Wellness
10 জনের মধ্যে 9 জন
ভারতীয় বেছে নিয়েছেন সুগার ফ্রি*।
আপনি কি ওদের সঙ্গে যোগ দিতে চান ?
ব্যবহার করুন সুগার ফ্রি, ভারতের সবচেয়ে প্রিয় লো ক্যালোরি সুইটনার। পেলিটস, পাউডার আর লিক্যুইড ড্রপসেও পাওয়া যায়, এই সুগার সাবস্টিটিউট ভারতীয় রান্নার স্বাদের জন্যে উপযুক্ত। বুদ্ধিদীপ্ত সিদ্ধান্ত নিন আর মুক্ত হয়ে যান অবাঞ্ছিত ক্যালোরি থেকে।
Sugar Free™
Low Calorie Sugar Substitute
Sugar Free Natura
Sugar Free Gold
শেফ সঞ্জীব কাপুর
*As per market share data from Nielsen Retail Audit Data for Dec MAT 2013. CONTAINS ARTIFICIAL SWEETNER AND FOR CALORIE CONSCIOUS.Not recommended for children.
SF Gold contains Aspartame, not recommended for Phenylketoneurics. Table top sweetner.



গাইনিকলজিকাল গাইডলাইন

সদ্য যৌবনে পা দেওয়ার মুহূর্ত থেকে প্রৌঢ়ত্বের চৌকাঠ পেরনো— নারী শরীরের নানা সমস্যা তো চিরন্তন। তবে সমস্যা থাকলে তা মোকাবিলা করার উপায়ও আছে। বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনায় মধুরিমা সিংহ রায় ও অমৃতা বিশ্বাস।

ছোটবেলায় নিজের মনে পুতুল খেলা, রূপকথা, কাল্পনিক রাজকন্যেদের জগতটা বড্ড নিষ্পাপ ছিল! শরীর-মনে কোনও উত্তেজনা নেই। সহজ-সরল একই খাতে বয়ে যাওয়া জীবন। কিন্তু তাতেও কত রোমাঞ্চ! সেই নিষ্পাপ মেয়েটিই যখন বয়ঃসন্ধিতে পৌঁছল, প্রথমবার উপলব্ধি করল নারীত্বের আস্বাদ, শরীর নিয়ে কৌতূহলেরও সূচনালগ্নও সেটাই। বাবার আঙুল ধরে চলা সেই কন্যেই সময়ের সঙ্গে বয়ঃসন্ধির চৌকাঠ পেরিয়ে রীতিমতো ঘরে বাইরের 'অথরিটি ইন চার্জ'। বেড়েছে স্ট্রেস, বদলেছে মানসিক জগৎ, কাজের পরিধি আর নারীত্বের বিকাশ ঘটেছে জীবনের প্রতিটি সন্ধিক্ষণে। আবার চল্লিশের কোঠা পার করে প্রৌঢ়ত্বে পৌঁছেও নারীত্ব অন্য মাত্রা পায়। আসলে, বয়স বাড়ার সঙ্গে প্রতিটি মহিলারই কমবেশি কিছু শারীরিক সমস্যা দেখা যায়। টিনএজে পিরিয়ডসের সমস্যা, সদ্য বিয়ের পরে প্রেগনেন্সির সমস্যা, পোস্ট ফর্টিজে মেনোপজ জনিত সমস্যা—অনেককিছুরই সম্মুখীন হতে হয় তাঁকে। নিজের শরীরের প্রতি সঠিক যত্ন না নিলে, অবহেলায় অসুখ পুষে রাখলেই সমস্যার সূত্রপাত। বিভিন্ন স্ত্রীরোগের চিকিৎসায় তাই চাই কাছের মানুষদের সহযোগিতা, বিশেষজ্ঞের পরামর্শ আর অবিলম্ব চিকিৎসা।

টিন এজে পিরিয়ডের সমস্যা থেকে পরবর্তীকালে মহিলাদের মধ্যে ইউরোগাইনিকলজিকাল সমস্যার আলোচনায় ডা. মল্লিনাথ মুখোপাধ্যায়।

টিনএজের নানা সমস্যা

পিরিয়ড হওয়া শরীরের যান্ত্রিক ব্যাপার— মূলত টিনএজ থেকে শুরু করে মেনোপজ পর্যন্ত এটা চলতে থাকে মেশিনের মতো। আর যে কোনও মেশিনের মতো পিরিয়ডের শুরুর আর শেষের দিকে কিছু সমস্যা দেখা দেয়। পিরিয়ডসের শুরুর কয়েক বছর অনিয়মিত পিরিয়ডস হতে পারে। এটি খুব একটা অস্বাভাবিক না হলেও ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে আলট্রাসোনোগ্রাফি করিয়ে নিতে পারেন। প্রয়োজনে নন-হরমোনাল ওষুধও খেতে পারেন। যদি এতেও পিরিয়ডস স্বাভাবিক না হয়, তাহলে অবশ্যই থাইরয়েড ও হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করিয়ে নিন। অনেকসময় ওজন অত্যধিক বেড়ে বা স্বাভাবিকের তুলনায় কমে গেলে পিরিয়ডসের সমস্যা দেখা দেয়। ওজন বেড়ে গেলে তাই সঠিক ডায়েট আর নিয়মিত এক্সারসাইজের মাধ্যমে





অতিরিক্ত ওজন কমিয়ে ফেলতে হবে। আর ওজন কমে গেলে কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাটজাতীয় খাবার খেয়ে ও হেলদি লাইফস্টাইলের মাধ্যমে তা ঠিক করলেই অধিকাংশ সমস্যার সমাধান সম্ভব।
অনেকের পিরিয়ডসের সময় তলপেটে ব্যথা হয়। যদি অন্য সময়েও তলপেটে ব্যথা হয় তাহলে বুঝতে হবে এটি গাইনিকলজিকাল সমস্যা নয়। যদি শুধুমাত্র পিরিয়ডসের সময় এই সমস্যা হয়, তাহলে আলট্রাসোনোগ্রাফি করে দেখে নিন। সমস্যা থাকলে ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করাতে হবে। পিরিয়ডসের সময় অত্যধিক ব্লিডিং হলে আলট্রাসোনোগ্রাফি করিয়ে নিন। পাশাপাশি থাইরয়েড ও হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করালে বোঝা যাবে রক্তাল্পতা রয়েছে কি না। হেভি ফ্লো নিয়ন্ত্রণের জন্য নন হরমোনাল ওষুধও খেতে হতে পারে। এতে কাজ না হলে ইঞ্জেকশনও দেওয়া হয়। ইঞ্জেকশনে কাজ না হলে অপারেশনের কথা ভাবা যেতে পারে।

ইউরোগাইনিকলজিকাল সমস্যা

বয়সের বিভিন্ন পর্যায়ে আবার নানা ইউরোগাইনিকলজিকাল সমস্যা দেখা যায়। এর মধ্যে অন্যতম রাতে বার বার বাথরুম যাওয়া, যাকে ডাক্তারি পরিভাষায় বলে আর্জ ইনকন্টিনেন্স।
অনেকসময় এই সমস্যা এতটাই বেড়ে যায় যে, বাথরুমে যাওয়ার আগেই দু'এক ফোঁটা ইউরিন হয়ে যায়। মূলত ব্লাডারের অত্যধিক সংকোচনের ফলেই এই সমস্যা দেখা দেয়। অনেকসময় আবার থাইরয়েড, ইনফেকশন, নার্ভের সমস্যা বা ডায়াবিটিসের কারণেও হতে পারে। এর জন্য প্রথমে শুগার ও থাইরয়েডের পরীক্ষা করিয়ে নিন। ডায়াবিটিস ও থাইরয়েডের সমস্যা না থাকলে ইউরিন কালচার ও আলট্রাসোনোগ্রাফি করে দেখে নিন। ওষুধ দিয়ে এর চিকিৎসা সম্ভব, কাজ না হলে ব্লাডারের মধ্যে বোটক্স ইঞ্জেকশন দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।
আরও একটি সমস্যা স্ট্রেস ইউরিনারি আর্জ ইনকন্টিনেন্স। হাঁচলে, কাঁশলে, উবু হয়ে বসলে, জোরে হাসলে নিজের অজান্তেই ইউরিন লিক হয়ে যায়। এই সমস্যা মূলত হয় পেলভিক মাসলের দুর্বলতার জন্য হয়ে থাকে। একাধিক সন্তান প্রসবের ফলে বা মেনোপজের পর নানা কারণে পেলভিক মাসলের শিথিলতা দেখা দিতে পারে। এই জন্যই নিজের অজান্তে ইউরিন লিক হয়ে যায়। এটি ওষুধে কমে না, অপারেশন করাটা জরুরি। মাইক্রোসার্জারির মাধ্যমে ইউরিনারি ব্লাডারের নিচের দিকে ছোট ফুটো করে একটি টেপ পরিয়ে দেওয়া হয়। এর নাম টেনশন ফ্রি ট্রান্সভ্যাজাইনাল টেপ(TVT)। এটি সারাজীবন থাকে। সাফল্যের হার ৯৮ শতাংশ। অপারেশন করার একদিনের মধ্যেই রোগী সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরে যান।

> ইউরিনে জ্বালা, বার বার বাথরুম যাওয়া ইউটিআই-এর প্রধান লক্ষণ। তবে এগুলো থাকলেই যে ইউটিআই হয়েছে তা নয়।

ইউরিনের সময় জ্বালা, বার বার বাথরুম যাওয়া, জ্বর হওয়া ইত্যাদি ইউটিআই-এর প্রধান লক্ষণ। তবে এই লক্ষণগুলো দেখা দিলেই যে আপনার ইউটিআই হয়েছে তা নয়। ইউটিআই হয়েছে কিনা বোঝার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার আগেই ইউরিন রুটিন কালচার করিয়ে নিতে হবে। কালচার সেনসিটিভিটি দেখে বোঝা যাবে কী জীবাণু রয়েছে এবং কোন অ্যান্টিবায়োটিকে তা সারবে। অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার পর দু'-


বিশিষ্ট সুপ্রজনন বিশেষজ্ঞ
ডাঃ গৌতম খাস্তগীর
পরিচালিত
বার্থ



তিন সপ্তাহ পরে আবার রুটিন কালচার করে দেখা উচিত ইনফেকশন পুরোপুরি সেরেছে কি না। ইনফেকশন থেকে গেলে ব্লাডারের আলট্রাসোনোগ্রাফি করে জেনে নিতে হবে ইউরিন পাস করার পর কতটা ইউরিন জমা থাকছে। ইউরিন জমে থাকার পরিমাণ বেশি হলে, তা থেকে বার বার ইউটিআই হতে পারে। এটি হল রেকারেন্ট ইউটিআই-এর সমস্যা। আমাদের অনেকেরই মনে একটা ধারণা থাকে ইউটিআই হলেই ইঞ্জেকশন দিতে হবে। যদি ওরাল পিলে কাজ হয় তাহলে ইঞ্জেকশনের কোনও প্রয়োজন নেই। সঙ্গে ডায়াবিটিস ও থাইরয়েড পরীক্ষা করে নিন। অনেক সময়ে ডায়াবিটিস ও থাইরয়েডে শরীরের ইমিউনিটি পাওয়ার কমে যায় ফলে বার বার ইনফেকশন হতে পারে। তাই ডায়াবিটিস বা থাইরয়েড থাকলে চিকিৎসা করানো প্রয়োজন। অনেকসময় ইউরিন করার পরও মনে হয় আবার ইউরিন পাচ্ছে। এটিকে বলে সেন্স অফ ইনকমপ্লিট ইউরিনেশন। এক্ষেত্রে ইউরোফ্লোমেট্রি করে দেখে নিতে হবে। প্রয়োজনে আলট্রাসাউন্ডও করতে হতে পারে। ইউরিনেট করার পরেও যদি ব্লাডারে ইউরিন জমা থাকে তাহলে ওষুধের সাহায্যে দু'-তিনমাস চিকিৎসা করা হয়। এতেও না কমলে অপারেশন জরুরি।

অন্যান্য সমস্যা

পলিসিস্টিক ওভারি: পলিসিস্টিক ওভারির সমস্যায় মহিলাদের শরীরে মূলত স্ত্রী হরমোনের ঘাটতি দেখা দেয় ও পুরুষ হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই সমস্যাতে মেয়েদের শরীরে প্রতিমাসে যে ডিম্বাণু নিঃসৃত হয় তা সঠিকভাবে নিঃসৃত না হওয়ার জন্য ওভারির গায়ে ডিম্বাণুগুলো ছোট ছোট সিস্টের আকারে জমা হয়। তাই এর নাম পলিসিস্টিক ওভারি। নিয়মিত পিরিয়ড না হওয়া, বেশ কয়েক মাস পিরিয়ড বন্ধ থাকা, পিরিয়ডের ফ্লো কম হওয়া, ফেশিয়াল হেয়ার বেশি থাকা পলিসিস্টিক ওভারির লক্ষণ। এক্ষেত্রে নন হরমোনাল ট্রিটমেন্টের সাহায্যে চিকিৎসা করা হয়। তবে চিকিৎসা করে যেতেই হবে। না হলে সমস্যা আবার হতে পারে।

হোয়াইট ডিসচার্জ: সাধারণত পিরিয়ডস হওয়ার আগে ও পরে হোয়াইট ডিসচার্জ হয়। যদি এই ডিসচার্জ জলের মতো স্বচ্ছ হয়, দুর্গন্ধ না থাকে বা ইচিং না হয় তাহলে আর আলাদা চিকিৎসার দরকার নেই। যদি দুর্গন্ধ, জ্বালা বা ইচিং থাকে তাহলে প্যাপ স্মিয়ার টেস্ট করে নিন। হোয়াইট ডিসচার্জের সমস্যা ভ্যাজাইনাল ইনফেকশন থেকেও হতে পারে। ইনফেকশন হলে অ্যান্টি ফাংগাল, অ্যান্টি-প্রোটোজোয়াল, অ্যান্টি- ব্যাকটেরিয়াল— এই তিনধরনের ওষুধ একসঙ্গে দিয়ে ট্রিটমেন্ট করা হয়। অনেকসময় দীর্ঘদিন ধরে কনট্রাসেপটিভ পিল খেলেও এই সমস্যা হতে পারে।

> অনেকেরই ধারণা থাকে ইউটিআই হলেই ইঞ্জেকশন দিতে হবে। ওরাল পিলে কাজ হলে ইঞ্জেকশনের কোনও প্রয়োজন নেই।


অঞ্জলি জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র
www.anjalijewellers.in - এ
গোল্ড কালেকশন
Mayurakshi/104/14

ডাক্তারের পরামর্শে পিল বন্ধ করতে হবে।
ইন্টারকোর্স জনিত সমস্যা: অনেকসময় ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের কারণে যৌনমিলনের সময় ব্লিডিং হতে পারে। প্যাপ স্মিয়ার টেস্ট করে বোঝা যাবে কী ধরনের ইনফেকশন হয়েছে। সেই মতো অ্যান্টিবায়োটিক খেতে হতে পারে। সঙ্গে অ্যান্টিফাংগাল ও অ্যান্টিপ্রটোজোয়ান ওষুধ খাওয়া দরকার। স্বামী-স্ত্রী দু'জনকেই একসঙ্গে এই ওষুধ খেতে হবে। না হলে ওষুধ খেয়ে স্ত্রীর রোগ সেরে যাওয়ার পরও পরবর্তীকালে যখন তারা মিলিত হবেন তখন স্বামীর থেকে স্ত্রীর ইনফেকশনের সম্ভাবনা থেকে যায়। অনেকের আবার ল্যাটেক্স অ্যালার্জি থাকে, ফলে যৌনমিলনের সময় ল্যাটেক্স বা রবারের কন্ডোম ব্যবহার করলে জ্বালা, যন্ত্রণা বা ব্যথা হতে পারে। এক্ষেত্রে অন্য কন্ডোম বা কনট্রাসেপটিভ পিল ব্যবহার করা যেতে পারে। আরও এক কারণে এই সমস্যা দেখা দেয় যার নাম হানিমুন সিসটাইসিস। আসলে প্রত্যেক মানুষের শরীরে নিজস্ব কিছু ব্যাকটিরিয়া, ভাইরাস থাকে সেগুলো নিয়েই ছোটবেলা থেকে বড় হয়। এরা শরীরের কোনও ক্ষতি করে না। বিয়ের পর স্বামী-স্ত্রী যখন মিলিত হন তখন তাঁদের শরীরের ইনডিভিজুয়াল ব্যাকটিরিয়া অন্যের শরীরে চলে যায়। ফলে চুলকুনি, জ্বালা করার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে। ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা সম্ভব।
যোগাযোগ: ৯৮৩১০২১৭৭৭

বন্ধ্যাত্ব, প্রেগনেন্সি সংক্রান্ত নানা জটিলতা বা গাইনিকলজিকাল ক্যানসারের আলোচনায় ডা. সুদীপ বসু।

প্রেগনেন্সি, কনট্রাসেপশন ও ইনফার্টিলিটি

অবাঞ্ছিত প্রেগনেন্সি রোধ করতে কনট্রাসেপটিভ মেথড কমন। আগে যে কনট্রাসেপশন ব্যবহার করা হত সেগুলিতে প্রোজেস্টেরনের মাত্রা অত্যন্ত বেশি থাকত। ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনাও থাকত বেশি। ওজন বাড়া, মুড সুইং-সহ নানা সমস্যা দেখা দিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে। আধুনিক কনট্রাসেপশনে প্রোজেস্টেরনের মাত্রা নিয়ন্ত্রিত থাকে বলে ওজন বাড়ার সমস্যাও কম দেখা যায়। তাই যাঁরা এই মুহূর্তে সন্তান চাইছেন না ও যাঁদের হাইপারটেনশন, লিভারের সমস্যা বা মাইগ্রেনের সমস্যা নেই, তাঁদের পক্ষে ওরাল কনট্রাসেপটিভ পিল কিন্তু বেশ কার্যকর। যৌনরোগ প্রতিরোধ করতে কন্ডোমজাতীয় কনট্রাসেপশন ব্যবহার করা প্রয়োজন। ইনট্রাইউটেরাইন কনট্রাসেপটিভ (কপার টি) সাধারণত তাঁরাই ব্যবহার করেন, যাঁদের একটি বা দু'টি সন্তান হয়ে গিয়েছে। আর একধরনের কনট্রাসেপটিভ রয়েছে—মাইরিনা। এটি একবার ব্যবহার করলে মোটামুটি পাঁচবছর পর্যন্ত প্রেগনেন্সি আসে না। তবে এর ফলে মাঝেমধ্যে অনিয়মিত পিরিয়ডস হতে পারে। সেক্ষেত্রে অনেক মহিলাই ভাবতে পারেন তিনি বোধহয় প্রেগনেন্ট হয়ে গেলেন। তবে সঠিক কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে এই ভয়ভীতিও কাটিয়ে ওঠা সম্ভব।



ভ্যাজাইনাল ইনফেকশনের কারণে যৌনমিলনের সময় ব্লিডিং হতে পারে। প্যাপ স্মিয়ার টেস্টে বোঝা যাবে কী ইনফেকশন হয়েছে।

ইমার্জেন্সি কনট্রাসেপটিভে উচ্চমাত্রায় প্রোজেস্টেরন থাকার ফলে উইথড্রয়াল ব্লিডিং হতে অসুবিধে হয়, পিরিয়ডসও অনিয়মিত হয়ে যায়। এন্ডোমেট্রিওসিসের সমস্যায় পেটে ব্যথা হয়। যদি কেউ ওরাল কনট্রাসেপটিভ নেন, তাহলে হয়তো ব্যথাটা কিছুটা কম হবে। দীর্ঘদিন ওরাল কনট্রাসেপশন ব্যবহার করার পরে যদি কেউ বন্ধ করে দেন আর ভাবেন তার পরেই প্রেগনেন্ট হয়ে যাবেন, সেটা ভুল। বিভিন্ন কারণে সন্তান আসতে সমস্যা হয়। কনট্রাসেপটিভ বন্ধ করার পর বেশ কিছুদিন ধরে প্রেগনেন্ট হওয়ার চেষ্টা করলেও সফল হন না। এন্ডোমেট্রিওসিসের সমস্যা আরও প্রবলভাবে দেখা যায়। তাই যদি কেউ কনট্রাসেপশন ব্যবহারের কথা ভাবেন, তাহলে তার উচিত ডাক্তারের কাছে গিয়ে পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া। তারপরে ডাক্তার ঠিক করবেন আপনার কী ধরনের কনট্রাসেপশন প্রয়োজন।



আজকের স্ট্রেসময় জীবনে প্রেগনেন্সি আসতে অনেকসময় দেরি হয়। এর একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ ওভ্যুলেটরি ডিসফাংশন, অর্থাৎ যাঁদের সঠিক সময়ে ওভ্যুলেশন হয় না। আবার অনেকক্ষেত্রে দেখা যায় ওভ্যুলেশনের সময় কাজের চাপে শারীরিক মিলন সম্ভব হয় না। এটি প্রেগনেন্সি না আসার একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। এছাড়া পিসিওডি বা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজিজের ফলেও প্রেগনেন্সি আসতে দেরি হতে পারে। ডায়াবিটিস থাকলে তার


পাকা চুল^?
কখনও নয়।
খোলা চুল?
কেন নয়।
^কালার ডাইজ-এর নিয়মিত ব্যবহার।


I love my hair
এসে গেল নতুন
লিভন কন্ডিশনিং ক্রিম কালার।
আমরা জানি আপনি নিজের চুল কতটা ভালোবাসেন। এজন্য চুলে দিন দারুণ কালার আর কোমলতার অনুভূতি, লিভন কন্ডিশনিং ক্রিম কালার-এর সাহায্যে। এটি দেয় রিচ ন্যাচারাল লুকিং কালারের সঙ্গে এমন কন্ডিশনিং, যা আপনার চুল করে তোলে সফ্‌ট ও সিল্কি। এখন আপনি ঘুরুন নিজের সুন্দর খোলা চুল নিয়ে।
আপনার রুক্ষ ও পাকা চুল সফ্‌ট, সিল্কি আর কালার্ড করুন, সাধ্যের মধ্যে দামে।
কালার‍্যান্ট ও ডেভেলপারের প্রি-মেজার্ড স্যাশে
কন্ডিশনার
অ্যাপ্লিকেটর ব্রাশ
অ্যালার্জি টেস্ট
কালার কিট মাত্র ₹39#*-এ
4.0 NATURAL BROWN
LIVON™
conditioning cream colour
Natural Looking Soft & Shiny Hair
no ammonia
2.0 NATURAL BLACK
3.16 BURGUNDY
2X
বেশি সফ্‌ট চুল
2 ধরনে পাওয়া যায়:
টাচ-আপ কিট ₹ 39#*
গ্লোবাল কিট ₹ 59#**
##নন-কন্ডিশন্ড সিন্থেটিক পাউডার হেয়ার ডাই। #এমআরপি (সবরকমের কর অন্তর্ভুক্ত)।
*নিট পরিমাণ: 21গ্রা+15 মিলি প্যাক করার সময়ে।
**নিট পরিমাণ: 41গ্রা+30 মিলি প্যাক করার সময়ে।
LIVON HAIR CARE HELPLINE:
1800 267 0775
(TOLL FREE)



ছেলেদের লো স্পার্ম কাউন্টের ফলেও ইনফার্টিলিটি হতে পারে। তাই স্বামী-স্ত্রীর মেডিকাল হিস্ট্রি জানা প্রয়োজন।

চিকিৎসাও প্রয়োজন। প্রেগনেন্ট হওয়ার জন্য এই সমস্ত সমস্যাকে নিয়ন্ত্রণে রাখার পরে সঠিক সময়ে শারীরিক সম্পর্কের পরামর্শ দেওয়া হয়।

এন্ডোমেট্রিওসিস আর একটি সমস্যা। এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যু ইউটেরাসের ভিতরে ও বাইরে, ওভারির ভিতরে ও বাইরে থাকতে পারে। ইউটেরাসের ক্যাভিটিতে থাকা এন্ডোমেট্রিয়াল টিস্যুগুলি থেকে পিরিয়ডসের সময় রক্ত বাইরে বেরিয়ে আসতে পারে। কিন্তু পেটের ভিতরে এরকম টিস্যু থেকে যদি রক্তপাত হয়, তাহলে সেটি বেরিয়ে আসার কোনও রাস্তা নেই। আঠালো রক্তে ওভারি, ফ্যালপিয়ান টিউব, ইউটেরাস একসঙ্গে আটকে যায়। অনেকেই জানেন না, এই সমস্যায় ওভারিয়ান টিস্যু ব্যাপক হারে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। সেক্ষেত্রে যদি এন্ডোমেট্রিওসিস অনেকদিন পরে ধরা পড়ে, তখন দেখা যায় ওভারিতে আর সুস্থ টিস্যু নেই! এঁদের অধিকাংশেরই পিরিয়ডসের আগে প্রবল তলপেটে যন্ত্রণা হয়, অত্যধিক ব্লিডিং হয়। এরফলে কিন্তু প্রেগনেন্সি আসতে সমস্যা হতে পারে।

এছাড়া ইউটেরাইন ফাইব্রয়েডের সমস্যাতেও প্রেগনেন্সি আসতে অসুবিধে হয়। টিউমারের সাইজ, কতগুলি টিউমার আছে ইত্যাদি বিষয়ের উপর নির্ভর করে চিকিৎসার গতিপ্রকৃতি নির্ধারণ করা হয়। কোনও রকম টিউমার বা সিস্টের ব্যাপারে সন্দেহ হলে আলট্রাসাউন্ড করে ট্রান্সভ্যাজাইনাল স্ক্যানিং করা হলে বোঝা হয় ওভারিতে সিস্ট বা এন্ডোমেট্রিওসিসের সমস্যা আছে কি না।

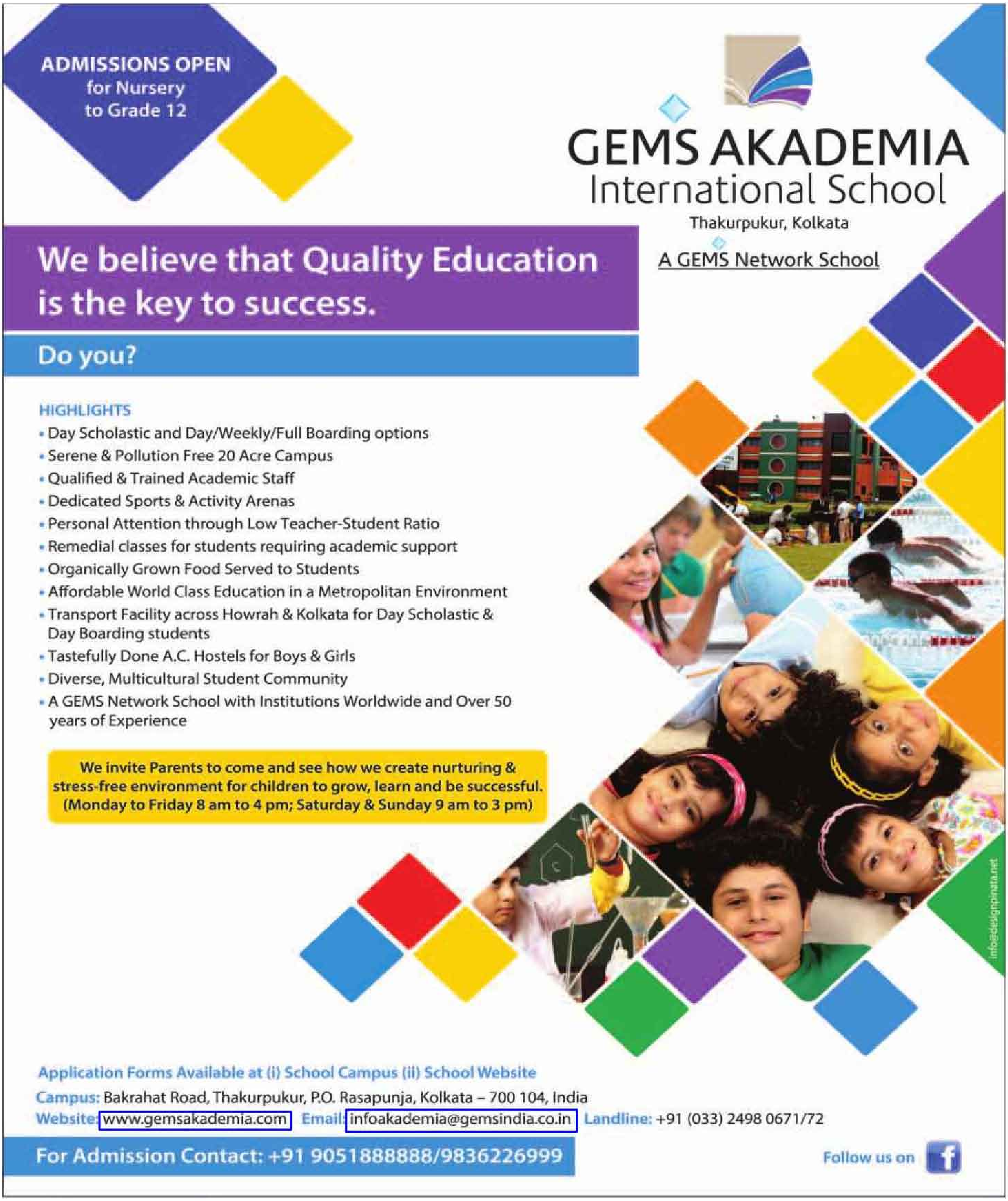


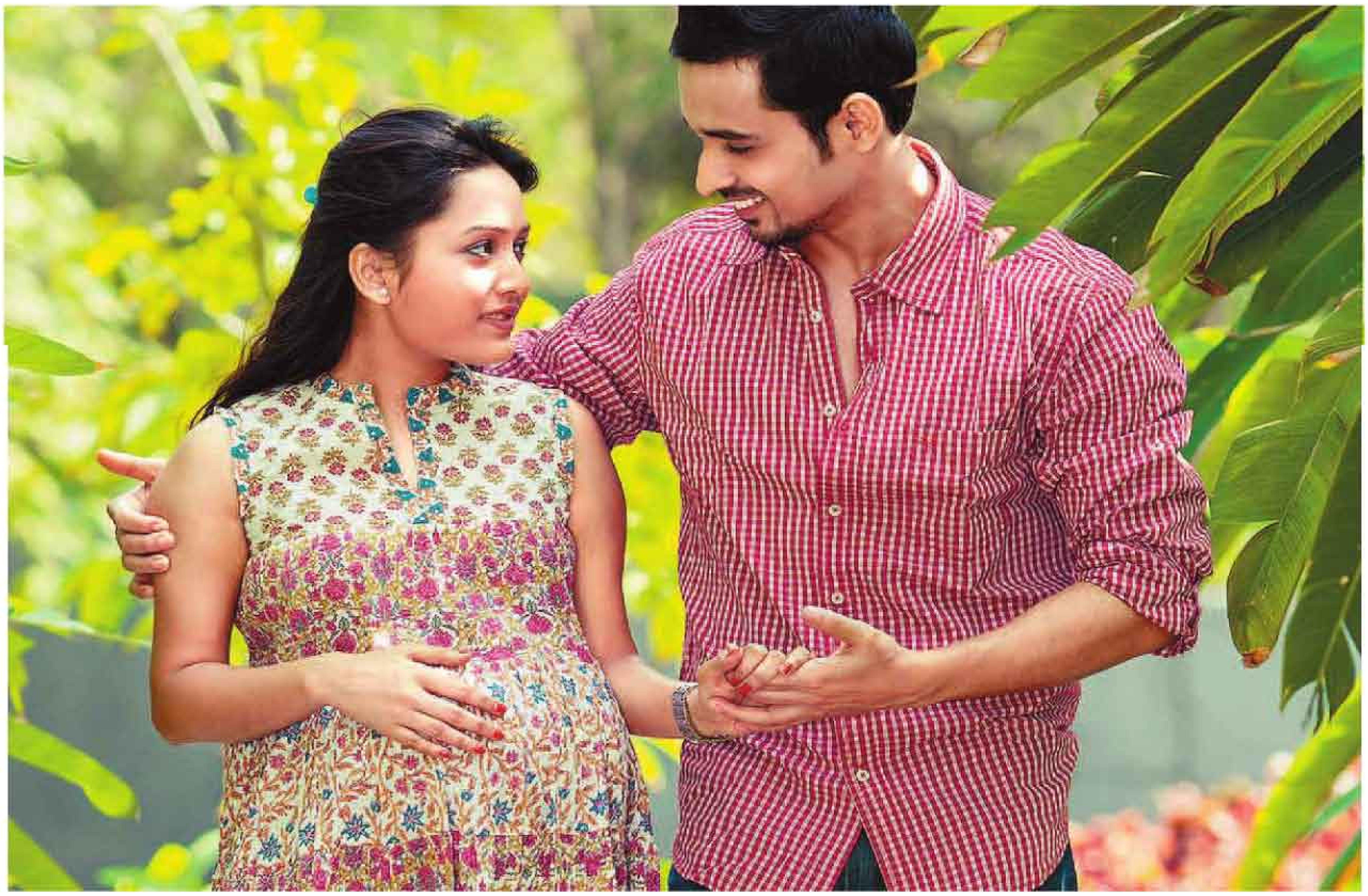
৩৫ বছরের পর থেকে প্রেগনেন্সির সম্ভাবনা কমতে থাকে। বয়স বাড়ার সঙ্গে এগের সংখ্যা ও কোয়ালিটি দু'টোই কমতে থাকে। প্রেগনেন্সি আসার জন্য এগের কোয়ালিটি যেমন ভাল হওয়া প্রয়োজন, তেমনই স্পার্মের সংখ্যাও পর্যাপ্ত হওয়া প্রয়োজন। অ্যালকোহল সেবন, ধূমপান, স্ট্রেস, অ্যাংজাইটি, দূষণ ইত্যাদির ফলে ছেলেদের মধ্যে স্পার্ম কাউন্ট কমতে পারে। ইনফার্টিলিটির চিকিৎসায় প্রথমেই স্বামী-স্ত্রীর মেডিকাল হিস্ট্রি বিশদে জানা প্রয়োজন। দেখার চেষ্টা করা হয় ইনফার্টিলিটির কারণটি কী? ডাক্তারের পরামর্শে একাধিক টেস্ট করার প্রয়োজন হতে পারে। এইচএসজি টেস্টের মাধ্যমে ইউটেরাস ও ফ্যালপিয়ান টিউবের ভিতরের ছবি দেখতে পাওয়া যায়। দেখা হয় ফ্যালপিয়ান টিউবে ব্লকেজ আছে কি না। যদি ব্লকেজ থাকে তাহলে এইচএসজি অনেকসময়ই ব্লকেজ খোলার জন্য ব্যবহার করা হয়। প্রয়োজনে হিস্টেরেস্কোপি করতে হতে পারে।


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
ফ্যাশন
শোরুম:
কাকুড়গাছি
(ভিআইপি মার্কেট)
উত্তরাপণ
দক্ষিণাপণ
এসপ্ল্যানেড
গড়িয়া
বারাসাত
দুর্গাপুর
(বেনাচিতি)
৬৪৫ ০৪৬৭৭
RESHAM SHILPI
জীবনে জড়িয়ে থাকে



এটির সাহায্যে এন্ডোস্কোপির মাধ্যমে ইউটেরাইন ক্যাভিটি পরীক্ষা করা হয়। ল্যাপারোস্কোপির মাধ্যমে বোঝা যায় ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড আছে কি না, জরায়ুতে কোনও ইনফেকশন আছে কি না। এই পরীক্ষানিরীক্ষাগুলি করার পরেই বোঝা যায় রোগীর ইনফার্টিলিটির কারণ ও কীভাবে তার সমাধান সম্ভব। পরীক্ষার পরে প্রয়োজন বুঝে ওষুধ দেওয়া হয় ওভ্যুলেশন করানোর জন্য। ডাক্তারের পরামর্শে সঠিক সময়ে যদি মিলিত হওয়া যায় তাহলে প্রেগনেন্সি আসা সম্ভব। তবে এরপরেও যদি কাজের কাজ না হয়, তাহলে ইন্ট্রাইউটেরাইন ইনসেমিনেশন-এর সাহায্য নিতে হতে পারে। স্বামী মাস্টারবেশনের মাধ্যমে স্পার্ম উৎপন্ন করেন ও সেটি স্ত্রীর সঠিক ভ্যাজাইনাতে প্রবেশ করানো হয় কৃত্রিমভাবে। সর্বাধিক ছ'টি সাইকেলে এটি করানো হয়। এক্ষেত্রেও ব্যর্থ হলে দেখা হয় স্ত্রীর কোনও শারীরিক সমস্যা আছে কি না। তখন সেই অনুরূপ চিকিৎসা করানো প্রয়োজন। এতেও যদি না হয়, তাহলে আইভিএফ বা ইন-ভিট্রো ফার্টিলাইজেশনের সাহায্য নিতে হয়। এক্ষেত্রে কৃত্রিম উপায়ে শরীরের বাইরে এগ আর স্পার্মের মিলন ঘটানো হয়। যদি কারওর স্পার্মের সংখ্যা খুবই কম থাকে, তাহলে তাঁর ক্ষেত্রে ইন্ট্রা


ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12
GEMS AKADEMIA
International School
Thakurpukur, Kolkata
A GEMS Network School
We believe that Quality Education is the key to success.
Do you?
HIGHLIGHTS
• Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
• Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
• Qualified & Trained Academic Staff
• Dedicated Sports & Activity Arenas
• Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
• Remedial classes for students requiring academic support
• Organically Grown Food Served to Students
• Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
• Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
• Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
• Diverse, Multicultural Student Community
• A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience
We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful.
(Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)
Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website
Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India
Website: www.gemsakademia.com Email: infoakademia@gemsindia.co.in Landline: +91 (033) 2498 0671/72
For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999
Follow us on
info@designpinata.net



সাইটোপ্লাজমিক স্পার্ম ইনজেকশন-এর সাহায্য নেওয়া হয়। এক্ষেত্রে এগ-এর ভিতরে একটিমাত্র স্পার্মকে প্রবেশ করানো হয়। স্পার্ম একেবারেই না থাকলে স্পার্ম ডোনেশনের সাহায্য নেওয়া হয়। যদি ইউটেরাসের অবস্থা একেবারেই প্রেগনেন্সির সহায়ক না হয়, তবে সারোগেসির সাহায্য নেওয়া হয়। সাধারণত একবার মিসক্যারেজ হলে আবার প্রেগনেন্সি আসতে খুব একটা সমস্যা হয় না। যদি দু'বার মিসক্যারেজ হয়, তাহলে তাকে বলা হয় হ্যাবিচুয়াল মিসক্যারেজ। সেক্ষেত্রে পরীক্ষা করে দেখা হয় ইউটেরাসে টিউমার বা ফাইব্রয়েড আছে কি না। স্বামী বা স্ত্রীর কোনও ক্রোমোজোমাল ডিফেক্ট থাকলে মিসক্যারেজ হতে পারে। মিস্যকারেজের পরে ডাক্তারের চেক-আপ প্রয়োজন।

গাইনিকলজিকাল ক্যানসার

মহিলারা মূলত তিনধরনের ক্যানসারে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হন: সারভাইকাল ক্যানসার, ওভারিয়ান ক্যানসার আর ইউটেরাইন ক্যানসার। এদের মধ্যে ওভারিয়ান ক্যানসার অনেকসময়ই খুব দেরি করে ধরা পড়ে। এটিকে তাই সাইলেন্ট কিলারও বলা হয়। ওভারি যেহেতু শরীরের ভিতরে থাকে, তাই কোনও লক্ষণও আগে থেকে দেখা যায় না। ওজন কমে যাওয়া, পেটে ব্যথা, শারীরিক অস্বস্তিবোধ ইত্যাদি যে উপসর্গগুলো নিয়ে অধিকাংশ মহিলা আসেন, পরীক্ষা না করে দেখলে বোঝা মুশকিল যে এঁরা ওভারিয়ান ক্যানসারে আক্রান্ত। ওভারিয়ান ক্যানসারে সার্জারির সঙ্গে কেমোথেরাপি করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। ইউটেরাইন ক্যানসার সাধারণত একটু বেশি বয়সে অর্থাৎ ৪৫ বছরের পরে হয়। মেনোপজের পরে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যায়। এসময়ে ইস্ট্রোজেনের মাত্রা কমে যাওয়ার ফলে ভ্যাজাইনাল এরিয়া শুষ্ক হয়ে যায়। এটির ফলে অ্যাট্রপিক ভ্যাজাইনাল ব্লিডিং হতে পারে। কিন্তু পিরিয়ডস বন্ধ হয়ে যাবার বেশ কয়েকবছর পর যদি আবার ব্লিডিং হয় বা স্পটিং দেখা যায়, তাহলে আপনি সন্দেহের উর্ধ্বে নন। ক্যানসারের সন্দেহে আলট্রাসাউন্ডের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে দ্রুত ধরা পড়লে সেরে ওঠার সম্ভাবনা ভাল। সারভাইকাল ক্যানসার সাধারণত ঘাড় থেকে শুরু হয়। মিলনের পরে যদি রক্তপাত হয়, তাহলে অনেকক্ষেত্রে সেটিকে সারভাইকাল ক্যানসারের পূর্বসঙ্কেত ধরা হয়। অ্যাবনর্মাল ব্লিডিং কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ। সক্রিয় যৌনসংযোগ শুরু হলেই প্রত্যেকরই প্যাপ স্মিয়ার টেস্ট করানো প্রয়োজন। তবে যদি সারভাইকাল ক্যানসার ধরা পড়ে তাহলে সার্জারি ও রেডিওথেরাপি প্রয়োজন হয়।



লাইফস্টাইল সলিউশন

লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কথা বললেই প্রথমে আসে স্ট্রেস কমানোর কথা। আপনি নিজে যে কাজটা করতে সবচেয়ে বেশি এনজয় করেন, সেটি অবশ্যই

আপনাদের ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে আপনাদের শহরের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞরা এখন আপনাদেরই নিজস্ব পাতায়



কন্ট্রাসেপশন ঃ কিছু দরকারি কথা

বিভিন্ন ধরনের কন্ট্রাসেপশন বা জন্ম নিরোধক ব্যবস্থার ব্যবহার শুধু পরিবার পরিকল্পনায় নয়, আমাদের আর্থ সামাজিক ব্যবস্থায় যুগান্ত এনেছে। তবুও এ বিষয়ে মানুষের অনেক জিজ্ঞাসা, আজ প্রধানত ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ পিল নিয়ে কিছু জানা-অজানা কথায় মালদহের দিশারী হেলথ পয়েন্টের বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এস. এন. শর্মা।

প্রশ্ন ঃ জন্মনিরোধক হিসাবে ওরাল পিল কতটা কার্যকরী? নিয়মিত পিল ব্যবহার করেও সম্প্রতি আমার এক দিদি গর্ভবতী হয়ে পড়েন এটা কি করে সম্ভব?

— শর্মিলা, হরিশ্চন্দ্রপুর

ডা. শর্মা ঃ হ্যাঁ, হতেই পারে। আসলে ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ ব্যবহারের সঠিক সময় এবং নিয়ম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যথাযথ নিয়মে ওরাল পিল ব্যবহার না করায় পিল ব্যবহারের প্রথম বছরে প্রতি একশো জন মহিলার মধ্যে আটজন কনসিভ করেন। আবার সবকিছু সঠিক নিয়মে চলেও দেখা গেছে শতকরা একজনের ক্ষেত্রে ওরাল পিল কার্যকরী হয় না। আসলে সবথেকে ভাল ফল পেতে গেলে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পিল নেওয়াটা খুবই প্রয়োজন।

প্রশ্ন ঃ ওরাল পিল ছাড়া আর কীভাবে জন্ম নিরোধক ব্যবস্থা কার্যকরী করা যায়? শুনেছি আজকাল মেয়েদের কন্ডোমও পাওয়া যাচ্ছে?

— রোশেনারা, ইংলিশবাজার

ডা. শর্মা ঃ হ্যাঁ ঠিকই শুনেছেন। এখন মহিলারাও তাঁদের জন্য বিশেষ কন্ডোম ব্যবহার করতে পারেন। কম্বাইন্ড বা প্রোজেস্টেরন ওনলি পিল এবং কন্ডোম ছাড়াও আজকাল জন্মনিরোধক ব্যবস্থায় বিভিন্ন ধরনের কন্ট্রাসেপটিভ ইমপ্ল্যান্ট, ডিভাইস, প্যাচ, সিস্টেম, ক্যাপ, ইঞ্জেকশন, ভ্যাজাইনাল রিং প্রভৃতি ব্যবহার করা হয়। অধিকাংশ জন্মনিরোধক ওভ্যালিউসান, শুক্রানু ও ডিম্বানুর মিলন বা ফার্টিলাইজেশান ও ইউটেরাসে ভ্রূণের প্রতিস্থাপন বা ইমপ্ল্যান্টেশানে বাধা সৃষ্টি করে কাজ করে। এছাড়া জন্মনিয়ন্ত্রণের প্রাকৃতিক পদ্ধতি এবং মহিলাদের স্টেরিলাইজেশান ও পুরুষদের ভেসেক্টমির মতো স্থায়ী পদ্ধতি তো আছেই।

প্রশ্ন ঃ বাজারে বিভিন্ন ধরনের ওরাল পিল পাওয়া যায়, এগুলি কি সবই একভাবে কাজ করে?

— সোনালি, মালদহ

ডা. শর্মা ঃ না, প্রচলিত জন্মনিরোধক পিলগুলি প্রধানত দুই ধরনের হয়। কম্বাইন্ড পিলে প্রধানত ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন এই দুই ধরনের হরমোন থাকে, আবার শুধু প্রোজেস্টেরন পিলও পাওয়া যায়। এই হরমোন পিলগুলি প্রধানত ওভালিউশান বন্ধ রাখে। তাছাড়াও সারভিক্সে মিউকাসের পরিমাণ বাড়িয়ে শুক্রাণুর পথ পিচ্ছিল করে বা ইউটেরাসের লাইনিং অতিরিক্ত পাতলা করে নিষিক্ত ডিম্বানুকে আটকাতে বা ইমপ্ল্যান্ট না করতে দিয়েও এরা জন্ম নিয়ন্ত্রণ করে।

প্রশ্ন ঃ ওরাল পিল ব্যবহারের সঠিক নিয়ম সম্পর্কে যদি বলেন?

— লীনা, পাডুয়া

ডা. শর্মা ঃ সাধারণ ক্ষেত্রে মহিলাদের কম্বিনেশন পিল ব্যবহার করতে বলা হয়। এটি মেনস্ট্রুয়াল পিরিয়ডের প্রথম দিন থেকে বা সাত দিন বাদ দিয়ে রবিবার বা যে কোনও দিন থেকে ব্যবহার করা যায়। তবে প্রথম মাসের মতো পিল প্রতিমাসে একই নিয়মে ব্যবহার করা উচিত। ২১ দিন ডোজ নিলে, দুটি প্যাকের মধ্যে সাতদিনের পার্থক্য রাখতে হয়। এই সময়ে পিরিয়ড হয়ে যায়, আবার ২৮ দিন ডোজের পিলে শেষ দিকের পিলগুলিতে হরমোন থাকে না। এছাড়া আজকাল তিন মাস, ছয় মাস, এক বছর বা কনটিনিউয়াস (নিরবিচ্ছিন্ন) ডোজের পিলও পাওয়া যাচ্ছে। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পিল খেতে হয়। এগুলি ব্লিডিং কমায়, পিরিয়ডের সংখ্যাও কমিয়ে দেয় কখনো বা বন্ধ রাখে। তবে প্রতিক্ষেত্রেই একজন চিকিৎসকের পরামর্শমতো ওরাল পিল ব্যবহার করা উচিত।

যোগাযোগ ঃ 9734099999



জন্মনিয়ন্ত্রণ ছাড়াও পিল আরও কিছু কাজ করে

জানালেন বিশিষ্ট স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. টি. কে. কুণ্ডু, জেনিথ সুপার স্পেশালিস্ট হসপিটাল, বেলঘরিয়া, কলকাতা

প্রশ্ন ঃ শুনেছি কোনও কোনও ওষুধে নাকি ওরাল পিলের কার্যকারিতা নষ্ট হয়, এটা কি সত্যি?

— মৌমিতা, সোদপুর

ডা. কুণ্ডু ঃ ঠিকই শুনেছেন। কিছু ওষুধে, কন্ট্রাসেপটিভ পিলের কার্যকারিতা নষ্ট হয়। এদের মধ্যে যেমন HIV চিকিৎসার বিভিন্ন ওষুধ আছে আবার রিফামপিন (Rifampin) ও গ্রিসেফুলভিন (Griseofulvin) গোত্রের অ্যান্টিবায়োটিকও আছে।

প্রশ্ন ঃ জন্মনিয়ন্ত্রণ ছাড়াও গর্ভ নিরোধক পিলের আর কোনও উপকারিতা আছে?

— ইন্দিরা, বাগুইআটি

ডা. কুণ্ডু ঃ হ্যাঁ বার্থ কন্ট্রোল ছাড়াও ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ মাসিক ঋতুচক্রকে নিয়মিত করে। ব্লিডিং-এর পরিমাণ ও সময় কমায় এবং পিরিয়ডের সময়ে পেটে ব্যথা বা টান ধরা জাতীয় অস্বস্তি কমিয়ে দেয়। এজন্যই ফাইব্রয়েড ও এন্ডোমেট্রোসিসের মতো অসুখে ওরাল পিলকে ওষুধ হিসেবে ব্যবহার করা হয়। কয়েকটি পিলের জন্য ব্রণও নিয়ন্ত্রিত হয়। নিয়মিত কমবিনেশন পিলের ব্যবহার ইউটেরাস ও ওভারির ক্যানসারের সম্ভাবনা হ্রাস করে এবং মেনোপজের আগে হাড়ের ঘনত্ব (Bone density) বাড়ায়।

প্রশ্ন ঃ ডাক্তারবাবু আমাকে প্রোজেস্টিন পিল নিতে বলেছেন, এর বিশেষত্ব কি?

— মহুয়া, বিরাটি

ডা. কুণ্ডু ঃ সাধারণত শিশুর জন্মের পরে বা বাচ্চা বুকের দুধ খাওয়ার সময় প্রোজেস্টেরন পিল ব্যবহার করতে বলা হয়। এছাড়া যাঁরা অতিরিক্ত ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করতে পারেন না, বা যাঁদের রক্ত জমে যাবার প্রবণতার মতো কিছু শারীরিক অসুবিধা আছে, তাঁদেরও প্রোজেস্টেরন পিল ব্যবহার করতে বলা হয়। যেসব মহিলাদের লিভারে টিউমার আছে বা যাঁরা ব্রেস্ট ক্যান্সারের চিকিৎসা করাচ্ছেন তাঁদেরও শুধু প্রোজেস্টেরন পিল ব্যবহার করা উচিত। প্রোজেস্টেরন পিল ২৮ দিনের প্যাক হয়। প্রতিদিন একই সময়ে ওষুধটি খাওয়া উচিত। কোনভাবে পিল খেতে তিন ঘণ্টার বেশি দেরি হয়ে গেলে বা হঠাৎ খুব বমি হলে যত শীঘ্র সম্ভব আর একটি পিল নিতে হয়। সেক্ষেত্রে পরবর্তী সময়ে কন্ডোমের মতো অন্য গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত।

প্রশ্ন ঃ কমবিনেশন পিল ব্যবহারে কি কোনও বিপদের আশঙ্কা আছে?

— অজন্তা, ডানলপ

ডা. কুণ্ডু ঃ অধিকাংশ মহিলার ক্ষেত্রে ওরাল কন্ট্রাসেপটিভ কমবিনেশন পিল সম্পূর্ণ নিরাপদ। তবে নিয়মিত ব্যবহারে হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক বা ডিপ ভেন থ্রম্বোসিসের মতো অসুখের আশঙ্কা সামান্য কিছু বাড়ে। বিশেষত যেসব মহিলার পঁয়ত্রিশের ওপর বয়স এবং দিনে পনেরোটার বেশি সিগারেট খান ও যাঁদের বংশে হার্ট অ্যাটাকের ইতিহাস আছে কিংবা যাদের ডায়েবিটিস, কোলেস্টেরল বা হাইপারটেনশনের মতো হার্টের অসুখের রিস্ক ফ্যাক্টর আছে, তাঁদের পিল ব্যবহারের আগে অবশ্যই ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ঃ নিয়মিত পিল ব্যবহার করলে কি কোনও সাইড এফেক্ট দেখা দেয়?

— রঙ্গন, আগরপাড়া

ডা. কুণ্ডু ঃ পিল নেবার প্রথমদিকে অনেকেরই মাথার যন্ত্রণা, বমি ভাব অনিয়মিত পিরিয়ড বা পিরিয়ডও বন্ধ হওয়া, ওজন বৃদ্ধি, অহেতুক দুশ্চিন্তার অবসাদ, ব্রণ বা অবাঞ্ছিত লোমের বৃদ্ধি ইত্যাদি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। অনেকেরই পিল নেবার কিছুদিনের মধ্যে এক ধরনের ব্লিডিং হতে দেখা যায়। ব্রেক থ্রু ব্লিডিং নামের এই সাময়িক অসুবিধা কিছুদিনের মধ্যেই দূর হয়ে যায়। সাইড এফেক্ট দূর করতে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ওষুধটি খাওয়া জরুরি।

যোগাযোগ ঃ 9830030859

relation001@gmail.com



রোজকার রুটিনে রাখুন। অ্যাংজ়াইটি শরীরের প্রায় প্রতিটি অংশেরই ক্ষতি করে। অত্যধিক কাজের চাপে স্বাভাবিকভাবেই যৌন মিলনে ইচ্ছা কমে যাবে। তাই অত্যধিক স্ট্রেস স্বাভাবিক যৌনজীবনে এক বড় অন্তরায়। রোজকার খাদ্যাভ্যাসও গাইনিকলজিকাল সমস্যা ডেকে আনে। হেলদি ব্রেকফাস্ট করা জরুরি। ব্যাগে আপেল বা অন্য কোনও ফল রেখে দিন। কাজের চাপে খাবার খাওয়ার সময় না থাকলেও অসুবিধে হবে না। অনেকসময়ই দেখা যায় পরিমাণে অল্প খেলেও ক্যালরির মাত্রা তাতে বেশ বেশি। আর আমরা অধিকাংশ সময়েই সেই অনুপাতে এক্সারসাইজ়ও করি না। খাবার আর ওয়র্কআউটের মধ্যে সঠিক ব্যালেন্স নির্ধারণ করা খুব প্রয়োজন। বাজারে আমরা যে সবজি খাই, সেগুলিতে অনেকসময় কৃত্রিম রং থাকে। কৃত্রিম রং থেকেও গাইনিকলজিকাল সমস্যা দেখা দিতে পারে। গাইনিকলজিকাল ক্যানসারের সার্জারির পর বিশ্রাম প্রয়োজন। কিন্তু তার সঙ্গে কিছুটা মোবিলিটিও প্রয়োজন। না হলে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অসাড় হয়ে যাবে। ভারি কাজ এড়িয়ে চলুন। ইনফেকশনের থেকে সতর্ক থাকুন। স্ট্রেস, ডায়াবিটিস, উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন। আর নিয়মিত চেক-আপ করানো জরুরি।

যোগাযোগ ৯৮৩১০২১০৮৭

মেনোপজ় সংক্রান্ত সমস্যার আলোচনায় ডা. মল্লিনাথ মুখোপাধ্যায়

মেনোপজ়

সাধারণত ৪০ বছর থেকে ৫০ বছর — এই বয়সের মধ্যেই মেনোপজ় হয়ে থাকে। তবে অনেকক্ষেত্রে দেখা যায় ৩৫ বছর বয়সেই মেনোপজ় হয়, অনেকের আবার ৫৪-৫৫ বছর বয়সেও মেনোপজ় হতে পারে। মেনোপজ়ের সময় অধিকাংশ মহিলারই গরম লাগা, শরীরে অস্থিরভাব, অত্যধিক ঘাম হওয়া, ঘুম না হওয়া, শরীরে জ্বলাজ্বালাভাব, অবসন্নতা দেখা যায়। ডাক্তারি ভাষায় একে বলা হয় ভ্যাসোমোটোসিনড্রম। এগুলোর পাশাপাশি আরও কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে যেমন মাথার চুল পড়ে যাওয়া, সেক্সুয়াল ডিজ়ায়ার চলে যাওয়া, বা ত্বক খসখসে হয়ে যাওয়া। প্রি মেনোপজ়াল



> ব্যাগে আপেল বা অন্য কোনও ফল রেখে দিন। কাজের চাপে খাবার খাওয়ার সময় না থাকলেও অসুবিধে হবে না।



অবস্থায় পিরিয়ডসের নানা ধরনের সমস্যা যেমন অনিয়মিত পিরিয়ড, বেশ কিছুদিন ধরে পিরিয়ড না হওয়া, একমাসে একাধিকবার পিরিয়ড হওয়া বা অত্যধিক ব্যথা হওয়া এইসব সমস্যা দেখা দেয়। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নন হরমোনাল ওষুধ খেলে এই সমস্যাগুলো থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে। মেনোপজ়ের পরে শরীরে ইস্ট্রোজেনের পরিমাণ কমে যায়। এর ফলে ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। গাইনিকলজিস্টের পরামর্শ অনুযায়ী অয়েন্টমেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। অনেকেরই ভুল ধারণা যে মেনোপজ়ের পর স্বাভাবিক যৌনজীবনযাপন করা যায় না। আসলে ঘটনাটা যত বেশি দৈহিক তার চেয়ে বেশি মানসিক। প্রয়োজনে কাউন্সেলিং করানো হতে পারে। এইচআরটি ব্যবহার করার আগে রোগীকে ভাল করে কাউন্সেলিং করা প্রয়োজন। আগে বলা হত, এইচআরটি ব্যবহার নাকি অ্যালজ়েইমার ডিজ়িস কমে যায়, হার্ট অ্যাটার্কের সম্ভাবনা কমে যায় কিন্তু কারেন্ট

ব্রেস্ট ক্যানসার



পরিবারের কারও ব্রেস্ট ক্যানসার থাকলে, সজাগ হন। যাঁরা ব্রেস্টফিডিং করান না, বা যাঁদের সন্তান হয়নি, বা মেনোপজ়ের পর দীর্ঘদিন ধরে হরমোনের চিকিৎসা করিয়েছেন, তাঁদেরও ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। প্রিলিমিনারি স্তরে ধরা পড়লে সহজে প্রতিরোধ করা সম্ভব। তাই সেল্ফ এগ্‌জ়ামিনেশন অফ ব্রেস্ট জরুরি। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে দু'হাত কোমরে দিয়ে দেখে নিন দু'দিকের ব্রেস্টের সাইজ় এক কিনা, দু' ব্রেস্টের নিপল একলাইনে আছে কিনা, ব্রেস্টের কোনও অংশের রং পরিবর্তিত হচ্ছে কিনা। ডান হাত দিয়ে বাম ব্রেস্ট ও বাঁ হাত দিয়ে ডান ব্রেস্ট ধরে দেখুন শক্ত লাগছে কিনা। যদি শক্ত কিছু ঠেকে তাহলে ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এই পরীক্ষার সঙ্গে তিনবছর অন্তর ম্যামোগ্রাফি করিয়ে নিন। ম্যামোগ্রাফির ফল পজ়িটিভ হলে বায়োপসি করে দেখতে হবে ক্যানসার আছে কিনা। সেই মতো চিকিৎসা জরুরি।

রিসার্চ গাইড এগুলোর কোনটাকেই সমর্থন করে না। শর্ট টার্মে এইচআরটি ব্যবহার করা যেতে পারে। হট ফ্লাশ, শরীরে জ্বালা ভাব ইত্যাদি সিনড্রমগুলো প্রতিরোধ করার জন্য স্বল্পকালীন ক্ষেত্রে এইচআরটি ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়াও যদি কোনও মহিলা এইচআরটি ব্যবহার করতে চান তাহলে তিনি করতে পারেন। তবে জেনে নিতে হবে যদি কেউ টানা পাঁচ বছর এইচআরটি ব্যবহার করেন তাহলে তাঁর ব্রেস্ট ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। তবে এইচআরটি ব্যবহার করার ফলে যে ব্রেস্ট ক্যানসার হয় সেগুলো খুব আর্লি স্টেজেই ধরা পড়ে। ফলে চিকিৎসাও সম্ভব হয়। বর্তমানে এমন অনেক এইচআরটি বেরিয়েছে যেগুলো ব্রেস্টের ওপর এফেক্ট করে না, শুধু হাড়ের ওপরই কাজ করে। এই ধরনের এইচআরটি ব্যবহার করা যেতে পারে। এর ভাল দিক হল এটি অস্টিওপোরসিস প্রতিরোধ করে। তবে শুধু হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধ করার জন্যই এইচআরটি ব্যবহার করার কোনও দরকার নেই। কারণ, ক্যালশিয়াম খেলে ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ ওষুধ খেলে হাড়ের



ভঙ্গুরতা সহজেই প্রতিরোধ করা যায়। আর ওষুধে কাজ হচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য DND পরীক্ষা করা যেতে পারে।

ভাল থাকার গাইডলাইন এখন আপনার হাতের মুঠোয়। শুধু প্রয়োজন সময় অনুযায়ী চিকিৎসা ও একটু সচেতনতা।

মডেল: ঐন্দ্রিলা, সৌরসেনী, অনমিত্র
মেক-আপ: সুদীপ, **ফোন:** ৯৮৩০১২৪৬৮৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ২৩৬৪৯৩৩১
লোকেশন: ক্লাব ইকোভিস্তা বাই কনক্লেভ
ফোন: ২৫৬৯৩৮০০/৩৮১২
ছবি: সঞ্জীব ঘোষ

DOG BLOGGER

তিনি দেশি কুকুরদের ব্যাপারে সচেতনতা বাড়াতে শুরু করেছেন অনলাইন ডগ ব্লগ। কুকুরদের ছবি, তাদের সম্পর্কে নানা তথ্য ও সচেতনতা বাড়ানোর কাজ করেন তিনি। নিঃসন্দেহে এটা এক নতুন উদ্যোগ। রাজশ্রী খলপ কথা বললেন মধুরিমা সিংহ রায়ের সঙ্গে।

এই পেশায় আসতে হলে

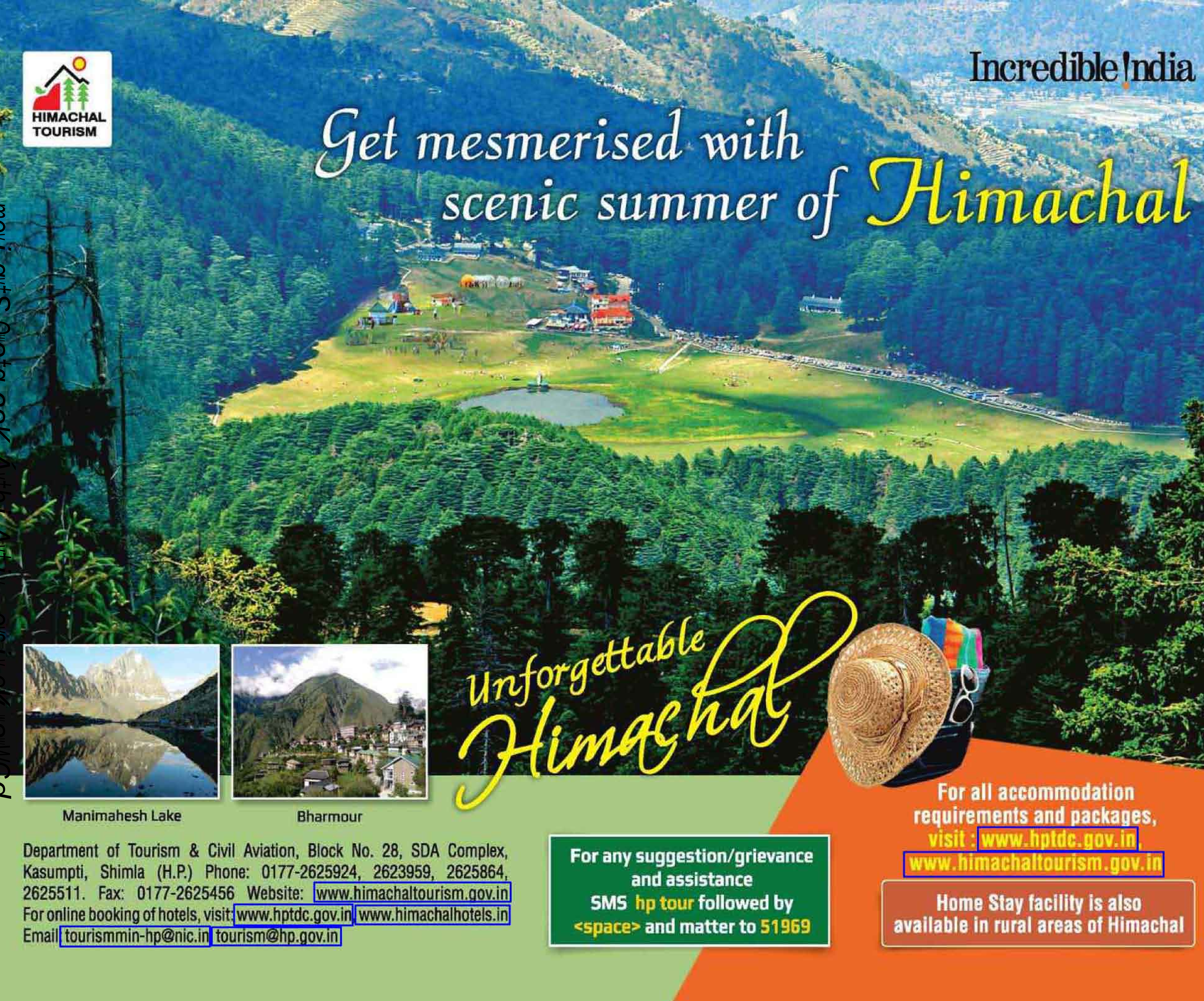
■ ব্লগিংয়ে অনেকেই আগ্রহী থাকেন। তাঁদের আমি বলব, যদি ব্লগিং করতেই হয় তাহলে ইন্টারেস্টিং কোনও বিষয় নিয়ে ব্লগিং করুন। এমন কিছু বিষয় বাছুন যা লোকের পড়তে ভাল লাগবে আবার সচেতনতাও বাড়াবে।
■ আর হ্যাঁ, ব্লগিংয়ের আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক আছে। ব্লগিং করলে প্রচুর ছবি পোস্ট করবেন।



ব্লগের মাধ্যমে আমাদের দেশের কুকুরদের ব্যাপারে সচেতনতা তৈরি করাই আমার মূল উদ্দেশ্য। আসলে কুকুরদের নিয়ে ব্লগিংয়ের ব্যাপারটি আমাদের দেশে বেশ অভিনব। ২০০৭ সালে আমি আমার ডগ ব্লগ শুরু করি, খানিকটা আকস্মিকভাবেই। ধীরে ধীরে বুঝতে পারি এমন অনেকেই আছেন যাঁরা তাঁদের পোষ্য কুকুরকে নিয়ে অনেক কথা বলতে চান, শেয়ার করতে চান, আলোচনা করতে চান, কিন্তু সেটা করে উঠতে পারেন না। কারণ তাঁদের অনেকেরই বন্ধুবান্ধব বা আশেপাশের লোকজনেরা সে ব্যাপারে কথা বলতে উৎসাহিত বোধ করেন না। আমি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, কোনও সামাজিক অনুষ্ঠানে যদি এমন কারওর সঙ্গে দেখা হয় যিনি কুকুর পোষেন, তিনি যারপরনাই আগ্রহ দেখান সে ব্যাপারে কথা বলতে। তখন আমার মাথায় আসে যে আমি এমন একটা স্পেস তৈরি করব যেখানে দেশি কুকুর ও মিশ্র কুকুরের মালিকেরা তাঁদের আদরের পোষ্যর ব্যাপারে খোলাখুলি গল্প করতে পারবেন। আর ইন্টারনেট এমনই এক মাধ্যম যেখানে সমমনস্ক মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ হয় খুব সহজেই। আর আমাদের দেশে কুকুরপ্রেমী মানুষদের সংখ্যা কিন্তু মোটেও কম নয়! সেই কুকুরপ্রেমী মানুষরা ব্লগে পোষ্যদের ছবি দেখে, তাদের গল্প পড়ে আহ্লাদিত হয়ে পড়েন। তবে শুধু শেয়ারিং প্ল্যাটফর্ম হিসেবেই নয়, আমার ব্লগ দেশি প্রজাতির সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্যও শেয়ার করে থাকে। আমার ওয়েবসাইট, সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইটে কমিউনিটি পেজ ইত্যাদিও আছে এ ব্যাপারে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য। আমি INDog project-এর কর্ণধার। ভারতীয় কুকুরদের ব্যাপারে লোকজনকে আরও বেশি জানানোই আমাদের মূল উদ্দেশ্য। যাদের আমরা কথ্য ভাষায় নেড়ি কুকুর বলি, তাদের সম্পর্কে আমাদের অনেক ভ্রান্ত ধারণা আছে। অনেকেই মনে করেন বিদেশি প্রজাতির কুকুর মানেই উন্নত! আর দেশি কুকুর মানেই অবহেলাযোগ্য বিষয়। শুধু প্রত্নতত্ত্ব বা জেনেটিক্সেই নয়, প্রাচীন শিল্পকলা বা সাহিত্য, সব জায়গাতেই এদের ব্যাপারে ভূরি ভূরি তথ্য পাই আমরা। কুকুরপ্রেমীদের জন্য এসব তথ্যই এনে দেয় INDog project। গ্রামের কুকুরদের নিয়ে ফোটো ডকুমেন্টেশনও করে থাকি আমরা। শহরের অনেক কুকুরই এখন বিদেশি প্রজাতির সংমিশ্রণে মিশ্র প্রজাতির হয়ে উঠেছে। কিন্তু গ্রামে এখনও বিশুদ্ধ 'দেশি' কুকুর পাওয়া যায়। সংক্ষেপে বলতে গেলে, ভারতীয় কুকুরদের সম্পর্কে প্রচুর তথ্য আমার ব্লগে পেয়ে যাবেন আপনি। আমি নিজেও পশুপাখি খুব ভালবাসি। আমার নিজের দু'টো কুকুর আর দু'টো বেড়াল আছে। প্রায়ই জঙ্গলে বেড়াতে যাওয়া আমার নেশা। আমার এই ডগ প্রজেক্ট আমি মোটামুটি স্বাধীনভাবেই চালাই। ২০০৭-এ ব্লগ শুরু করার আগে আমি মুম্বইয়ের একটি স্ট্রিট ডগ ওয়েলফেয়ার সংস্থার সঙ্গে যুক্ত ছিলাম। তবে এখন আর সক্রিয়ভাবে অ্যানিমাল ওয়েলফেয়ারের সঙ্গে যুক্ত নই। পশুপ্রেম বোধহয় আমার রক্তে ছিল! আমার বাবা কুকুরপ্রেমী ছিলেন। আমার মা শিখিয়েছিলেন অসুস্থ পাখিদের কীভাবে শুশ্রূষা করতে হয়। আমাদের বাড়ির বারান্দাটা একটা ছোটখাটো পাখিদের হাসপাতাল ছিল বলা যায়। পাড়ার লোকেরা সেখানে আহত কাক, পায়রা, ময়না নিয়ে আসত। আর এখন আমার স্বামীও আমাকে খুব উৎসাহ জোগান। অনেক আগে আমি অ্যাডভার্টাইজিং এজেন্সিতে কপিরাইটারের কাজ করতাম। কিন্তু বন্যজীবন এতই পছন্দ, যে বন্যপ্রাণী সংরক্ষকের পেশায় আসতে চাইতাম। কুকুর নিয়ে এতটা আগ্রহী হই প্রায় বছর কুড়ি আগে।



যোগাযোগ:
rajashree.khalap@gmail.com


HIMACHAL TOURISM
Incredible !ndia
Get mesmerised with
scenic summer of Himachal
Unforgettable
Himachal
Manimahesh Lake
Bharmour
Department of Tourism & Civil Aviation, Block No. 28, SDA Complex, Kasumpti, Shimla (H.P.) Phone: 0177-2625924, 2623959, 2625864, 2625511. Fax: 0177-2625456 Website: www.himachaltourism.gov.in
For online booking of hotels, visit www.hptdc.gov.in www.himachalhotels.in
Email tourismmin-hp@nic.in tourism@hp.gov.in
For any suggestion/grievance and assistance SMS hp tour followed by <space> and matter to 51969
For all accommodation requirements and packages, visit : www.hptdc.gov.in, www.himachaltourism.gov.in
Home Stay facility is also available in rural areas of Himachal

item

আপনার পছন্দের ব্যাগ, আইপেনসিল, স্কিন কন্ডিশনার কিংবা জুতো— শখ-আহ্লাদের নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲শুষ্ক ত্বকের সমস্যা দূর করতে নিভিয়া নিয়ে এল ইন শাওয়ার স্কিন কন্ডিশনার। শাওয়ার জেল বা সাবান দিয়ে স্নান করার পর এই স্কিন কন্ডিশনার ত্বকে লাগিয়ে দু'মিনিট পর ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগাবে, ত্বক হয়ে উঠবে আরও নরম ও মোলায়েম। দাম ২৫০ টাকা।



লরিয়াল প্যারিস নিয়ে এল এক্সট্রাঅর্ডিনারি অয়েল, শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের 'সিল্ক অয়েল নারিশ' রেঞ্জ। এটি চুলের গোড়া থেকে পুষ্টি জোগাবে। ১০০ মিলি তেলের দাম ১৯৯ টাকা। ১৭৫ মিলি শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ১৩৮ টাকা ও ১৫০ টাকা।



▲ফ্যাশন স্টেটমেন্টে নতুন মাত্রা যোগ করতে উডস নিয়ে এল আপনাদের জন্য স্টাইলিশ ব্যাগের এক অসাধারণ সম্ভার। এর অভিনব ডিজ়াইন আর ফিনিশ সকলের নজর কাড়বে। এই ব্যাগ একাধিক রং, আয়তন ও ডিজ়াইনে পাওয়া যাচ্ছে। দাম শুরু ৩৯৯৫ টাকা থেকে।



▲স্কিন নিয়ে এল পুরুষ ও মহিলাদের জন্য ছ'টি ভিন্ন সুগন্ধের পারফিউমের আকর্ষণীয় সম্ভার। ৫০ মিলির দাম ৯৯০ টাকা ও ১০০ মিলির দাম ১৭৯০ টাকা।

▼পায়ের আরামের কথা মাথায় রেখে রিবক নিয়ে এল ক্লাসিক লেদার শু-এর এক অভিনব সম্ভার। এই জুতো একদিকে যেমন কমফর্টেবল তেমনই স্টাইলিশ। মজবুত আর টেকসইও বটে। এই জুতো সফ্ট গার্মেন্ট লেদার দিয়ে তৈরি করা হয়েছে। ফলে খুবই হালকা ও আরামদায়ক। এই জুতোগুলোর দাম শুরু ৪৫৯৯ টাকা থেকে।





▲আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে ল্যাকমে নিয়ে এল ল্যাকমে আইকনিক হোয়াইট আইপেনসিল। মহিলাদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে আইপেনসিল ব্রাউন, ব্লু, গ্রে ও গ্রিন রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ২৫০ টাকা।



▲টাটা নিয়ে এল টাটা স্বাচ সিলভার আরও ওয়াটার পিউরিফায়ার— প্ল্যাটিনা ও আলটিমা। এর মাল্টিস্টেজ পিউরিফিকেশন প্রসেস আপনাকে দেবে বিশুদ্ধ পানীয় জল। দাম শুরু ১৩৯৯৯ টাকা থেকে।


উপলক্ষ আমি!
SINCE 1945
M.P. JEWELLERS ®
কারণে। অকারণে।
HALLMARK GOLD
CERTIFIED DIAMONDS
Gold Exchange FACILITY
PLATINUM
Easy-Gold-Buy Scheme
• পুরোনো গয়নার বদলে হলমার্ক গয়না নিন • স্বর্ণকোষ–সহজে সোনা জমানোর আকর্ষণীয় স্কিম • প্লাটিনাম গয়না • সার্টিফায়েড হীরে এবং গ্রহরত্ন
JORASANKO: (033) 2259 2903/04, 6535 2502 GARIAHAT: (033) 4001 4856/57/58 BIDHAN SARANI: (033) 2241 5502/81, 2219 1538 KANKURGACHI: (033) 2355 1223/24/25 BARASAT: (033) 4063 9157/58 BEHALA: (033) 2396 7777/6666
CITY CENTRE II: (033) 4062 0156 GARIA: (033) 2430 2107/7695 BARRACKPORE: (033) 2545 0030 BAGMORE: (033) 2585 0003/04/0101 UTTARPARA: (033) 2663 8787 CHANDANNAGAR: (033) 2685 0309 BURDWAN: (0342) 2550234/266 2596
DURGAPUR: (0343) 254 3268 ASANSOL: (0341) 227 4138/39 KRISHNANAGAR: (03472) 223 128 SILIGURI: (0353) 264 0501/0502 MIDNAPORE: (03222) 261416 GUWAHATI: (0361) 246 4069/9868 SILCHAR: (03842) 260 063
DIBRUGARH: (0373) 232 1740 TEZPUR: (03712) 222 444 AGARTALA: (0381) 238 2238 / 9238/7238 GURGAON: (0124) 411 5051/52/53 NEW DELHI: (011) 4058 7631/32
www.mpjewellers.com
ideainc/MPJ/14

সাবেকি বেগমপুরি শাড়ির নবকলেবর। চেকের বদলে একরঙা জমি। বারো হাতের শাড়িতে অনন্য স্টাইল স্টেটমেন্ট।

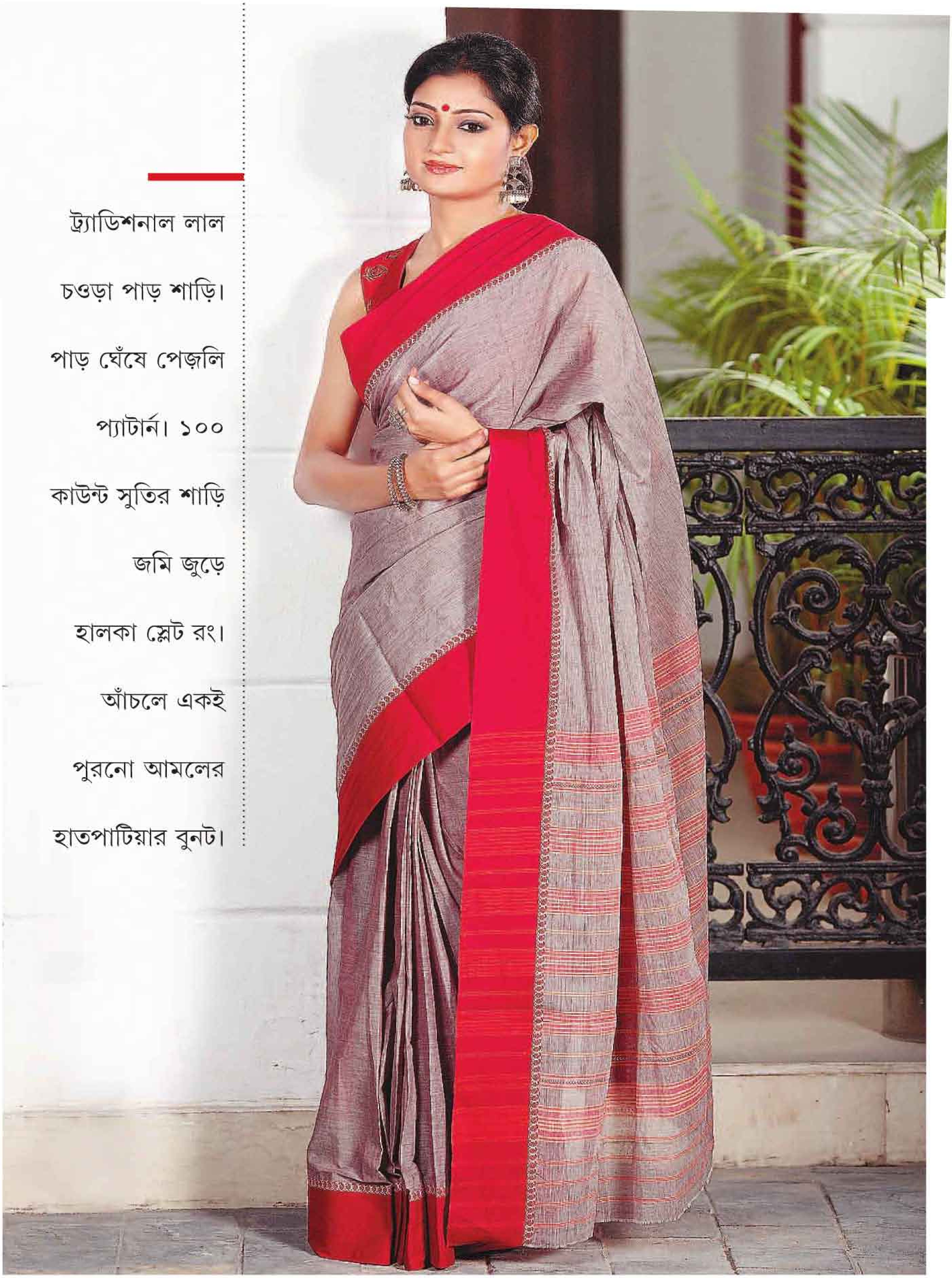
বাহারি বেগমপুরি



মেরুন-কালোর কম্বিনেশন। মেরুন একঢাল জমিতে কালো পাড়। আঁচলে ট্র্যাডিশনাল হাতপাটিয়া কাজ, ট্রাইবাল মোটিফ। রুপোর হালকা গয়নায় দারুণ।



গাঢ় খয়েরি জমিতে তিনরঙা পাড়। বেজ, হালকা ব্রাউন আর খয়েরির অভিনব কম্বিনেশন। আঁচলে সাবেকি হাতপাটিয়ার সূক্ষ্ম কাজ।



ট্র্যাডিশনাল লাল চওড়া পাড় শাড়ি। পাড় ঘেঁষে পেজ়লি প্যাটার্ন। ১০০ কাউন্ট সুতির শাড়ি জমি জুড়ে হালকা স্লেট রং। আঁচলে একই পুরনো আমলের হাতপাটিয়ার বুনট।


এমন বেনারসি
আর কোথায়?
শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে
Phone : 2583 4436 / 37/ 38 E-mail : info@sriniketan.com Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক • শ্যামবাজার • বারাসাত



হাফ অ্যান্ড হাফ হাতে বোনা সুতির শাড়ি। মেরুন জমিতে সবুজ চওড়া টেম্পল পাড়। কুচিতেও একই সবুজের রেফারেন্স। আঁচলে সবুজ-মেরুনের জমাটি বুনট।

মডেল: সেঁজুতি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
শাড়ি: মানস
ফোন: ৯৭৪৮০২৪৪১১
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
লোকেশন: দা অ্যাস্টর হোটেল
ফোন: ২২৮২৯৯৫০/৫৭/৫৮
ছবি: সুমন মুখোপাধ্যায়


www.sencogold.co.in
SENCO GOLD®
Vivah Collection
নতুন তুমি
রোজ হোক শুভদৃষ্টি
Kolkata Showrooms: Moulali Megashop 03322847811/7812 • Bowbazar (Below Bowbazar High School) 03322419022/7958 • Bowbazar (Opp. Bank of India) 03340661000 • Jadavpur Megashop (Near Sulekha Bus Stop) 03340664000/4003/4004/4005 • Lake Market Megashop 03324669407/ 9408 • Behala Megashop 03365005292/93 • Howrah Maidan Megashop 03365003612 • Dalhousie Megashop (Beside Passport Office) 03364534212 • Barasat 03325844961 • Gariahat 03324408445/5687 • Kanchrapara 03325850103 • New Town 03340622030 • Shyambazar 03325553740/ 25308138 • Garia 03324300236 • Baruipur 03324230027 Eastern India Showrooms: Arambagh 03211256270 • Asansol 03412316090 • Barrackpore 65480838 • Burdwan 03422568400 • Burdwan (Feather Gold) 03422664536 • Bolpur 03463252354 • Bankura 03242240122 • Berhampore 03482258437 • Chinsurah 26811944 • Coochbehar 03582229545 • Dankuni 03212 269666 • Durgapur, Benachity 03432584506 • Durgapur, Benachity (Exclusive Silver counter) 03432584505 • Durgapur (City Centre) 0343 3209224/ 2542526 • Durgapur (Station Bazar) 03432550143/44 • Dhanbad 03262300374/75 • Ghatal 9007993068 • Jalpaiguri 03561222286 • Kanthi 03220257999 • Katwa 03453255581 • Khardah 03325235272 • Kolaghat 03228256140 • Krishnanagar (Patra Bazar) 03472223325 • Malda 03512253253 • Nabadwip 03472242212 • Raigunj (Thana Road Ukilpara) 03523242323 • Rampurhat 03461255752 • Ranigunj (N.S.C. Bose Road) 03412442700 • Serampore 03326628497 • Siliguri 03532520421 • Suri 03462250061 • Tamluk 03228266251 • Uttarpara 03326642933 • Bhubaneswar 0674 2744470/80 • Silchar 03842230017 Bhopal Showroom: 0755 2440551 Delhi Showroom: 011 42414500/41555700/4155 5710
SencoGoldIndia • Helpline: 03340215038 • For franchise contact: +91 9874027010



ওয়ান শোল্ডার্ড লং ড্রেস। টুকটুকে লাল আসিমেট্রিকাল ড্রেসে কাঁধের কাছে ফ্লোরাল প্যাচওয়র্ক। সঙ্গে ট্রেন্ডি উডেন ক্লাচ।

স্টিচলেস ইনোভেশন

ডিজ়াইনার অনুজ শর্মার স্টিচলেস ক্রিয়েশন।

পোশাকে কোনও স্টিচ নেই। শুধুই বোতামের কারিগরি। লং ড্রেস থেকে শর্ট, সবেতেই বোতামের জ্যামিতিক বিন্যাস।



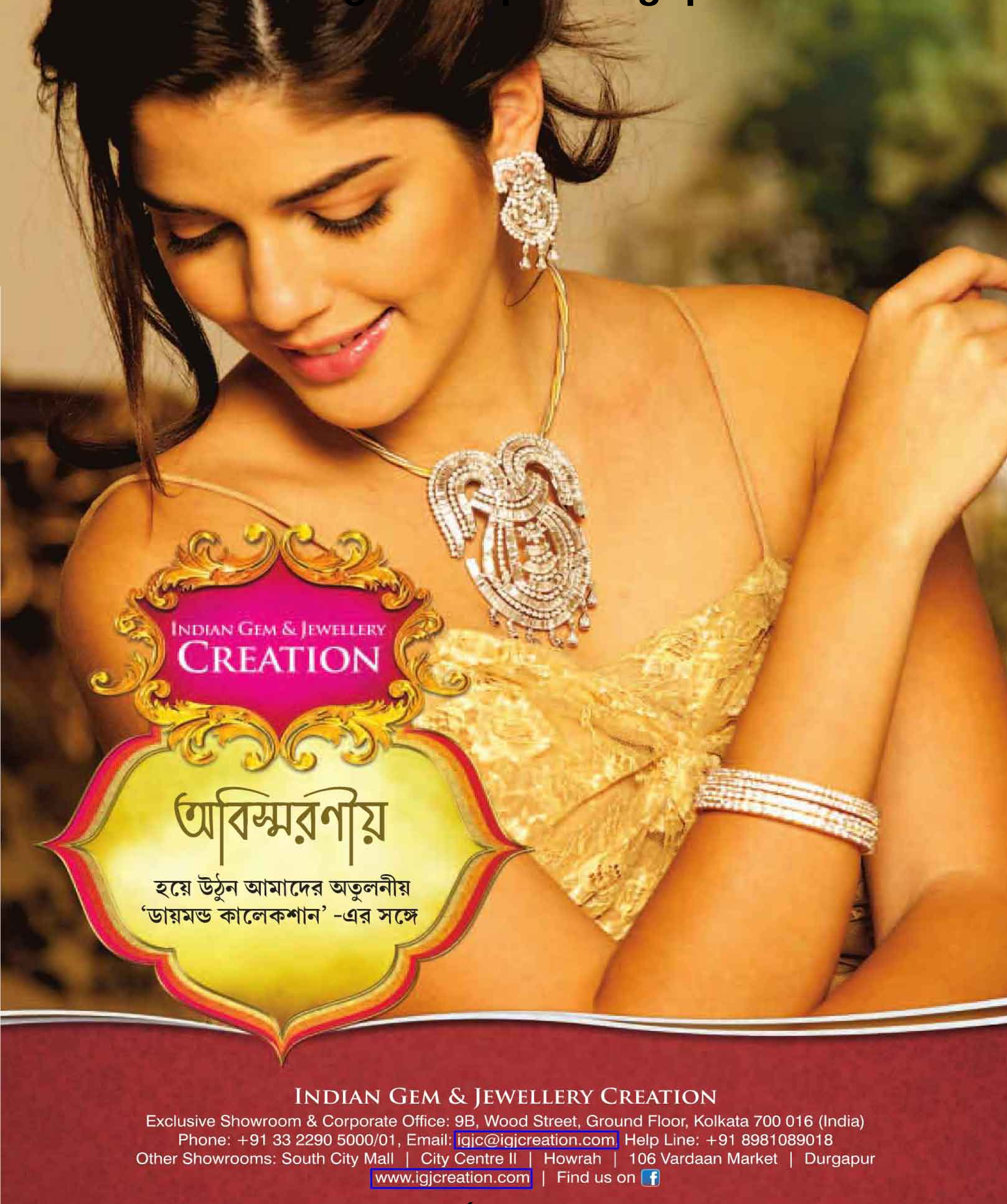
মাই ইউএসপি ইজ় মাই ক্লোদস। যাঁরা ফ্যাশন ভাল বোঝেন, তাঁরা খুব সহজেই আমার স্টাইল আইডেন্টিফাই করতে পারেন। খুব কমপ্লিকেটেড কিছু আমি করি না।



জলপাই রঙের শর্ট ড্রেস। আসিমেট্রিকাল স্যাটিনের ড্রেসে ডিপ ভি নেক। ওয়েস্টলাইনে একই রঙে সারি সারি বোতাম। স্যাটিনের ড্রেসে স্মুদ ফল ও সিম্পল লেয়ারিং। স্মার্ট ও ট্রেন্ডি।



স্যাটিনের লং ড্রেস। মিডনাইট ব্লু আসিমেট্রিকাল ড্রেসে সিম্পল লেয়ারিং। হল্টারনেক ড্রেসে শুধুই বোতাম, স্টিচ নেই। সঙ্গে কনট্রাস্টিং লাল ক্লাচ।

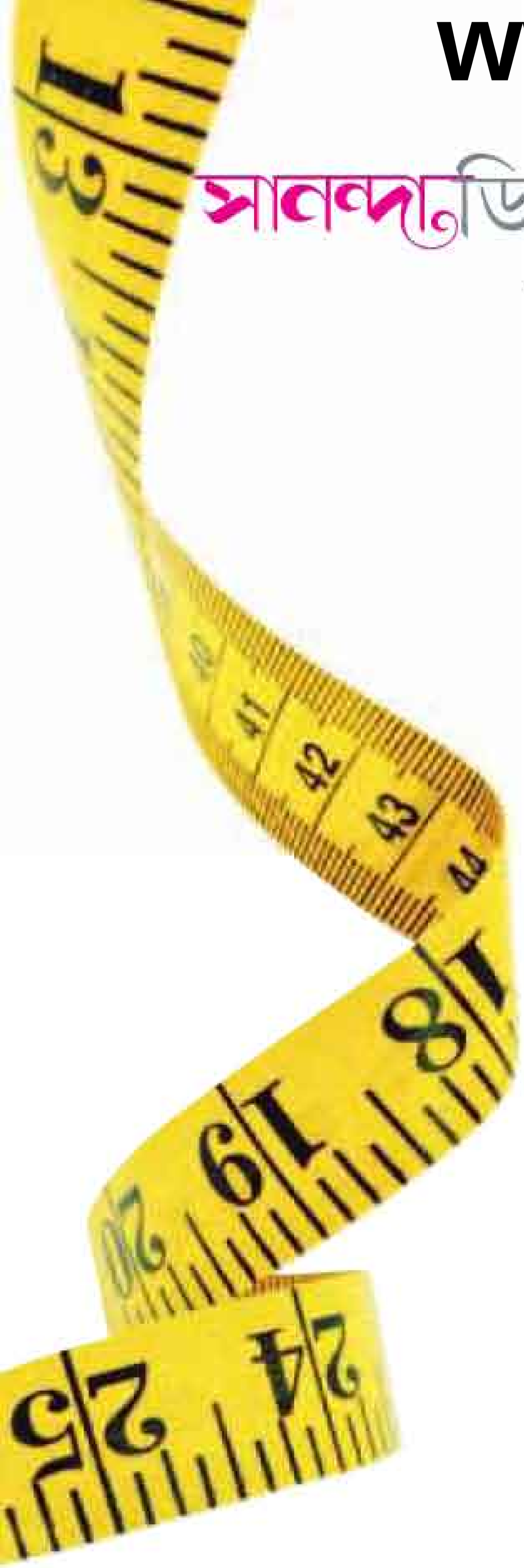

INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অবিস্মরণীয়
হয়ে উঠুন আমাদের অতুলনীয়
'ডায়মন্ড কালেকশান' -এর সঙ্গে
INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION
Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)
Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com, Help Line: +91 8981089018
Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur
www.igjcreation.com | Find us on

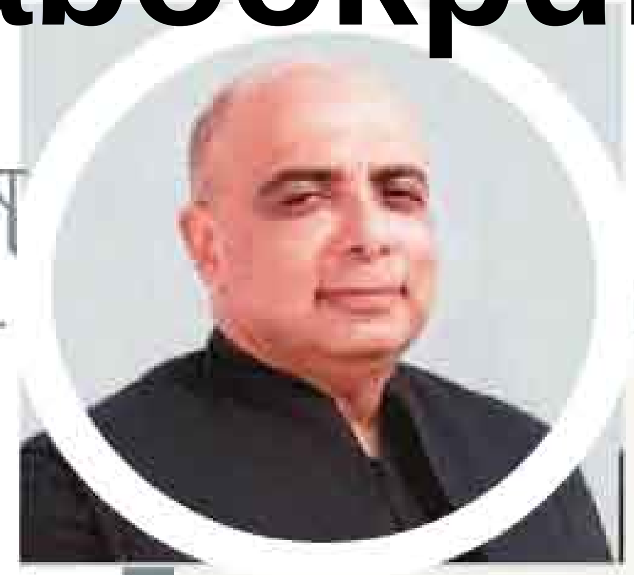


স্ট্রেচড ফ্যাব্রিকের হল্টারনেক ড্রেস। সোনালি ড্রেসে প্লিটস ও বোতামের ইনোভেটিভ প্রেজেন্টেশন।

মডেল: রুকমা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
পোশাক: অনুজ শর্মা, ওমায়রা
ফোন: ৯৮৩৬৬৬৫৬৫১
ব্যাগ: ডুয়েট (ওমায়রা)
ছবি: স্বরূপ দত্ত


LOVE
YOUR
BODY
BODYCARE
Unveiling our new logo Bodycare
COMFORT FOREVER...
Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. - 201301 (India) Tel: 0120-4686400 (Fax): +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com







বি স্টাইলিশ

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বয়স ২৪ বছর। আমি ওয়েস্টার্ন পোশাক পরতে ভালবাসি। কিন্তু আমি একটু গোলগাল। ইন্ডিয়ান বডি টাইপ বলতে পারেন। মোটা নই, কিন্তু মাঝারি গড়ন। সেক্ষেত্রে কোন ধরনের পোশাকে আমাকে মানাবে।

সুতনুকা মুখোপাধ্যায়, গল্ফ গ্রিন

চেহারা অনুযায়ী পোশাক পরার কথা আমরা বলি, কিন্তু আসল



কথাটা হল ক্যারেজ। আপনি যদি আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ক্যারি করতে পারেন, তা হলে সালোয়ার বলুন কী হট প্যান্ট, সবই আপনাকে মানাবে। আর আপনি একটু গোলগাল হলেও ওয়েস্টার্ন পোশাক পরতে কিন্তু কোনও অসুবিধে নেই। ডেনিমের সঙ্গে ব্যাগি টপ আপনার চেহারায় ভাল লাগবে। ওয়াইড প্যান্টস পরতে পারেন। নি লেংথ স্কার্টও আপনার জন্যে পারফেক্ট।

মডেল: অন্তঃশীলা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: লাইফস্টাইল, কোয়েস্ট মল
ফোন:৪০৩২৪৮০০
লোকেশন:পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

ব্যাগি টপের সঙ্গে ডেনিম

জীবনে অতীতকে পিছনে ফেলে এগিয়ে যান



প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডকে এড়িয়ে চলতে চাইছেন? আপনার বয়ফ্রেন্ড সবসময় আপনার পিছু পিছু যেতে চায়? সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

চার মাস আগে আমার বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে ব্রেক আপ হয়ে যায়। তারপরে আমাদের দু'জনের মধ্যে কোনও যোগাযোগ ছিল না। কিন্তু আমাদের অনেক কমন ফ্রেন্ড আছে যাদের থেকে আমরা দু'জনেই আলাদা আলাদাভাবে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের নেমন্তন্ন পাই। তবে আমার এ ধরনের কোনও অনুষ্ঠানে যেতে দ্বিধাবোধ হয় সেই মানুষটির সঙ্গে দেখা করতে হবে ভেবে। আর এ কারণে আমার বন্ধুদের সঙ্গে আমার দূরত্ব বেড়ে যাচ্ছে। এমন কিছু উপায় বলুন যাতে আমার বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্কও রাখতে পারব, আবার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডকেও এড়িয়ে চলতে পারব।

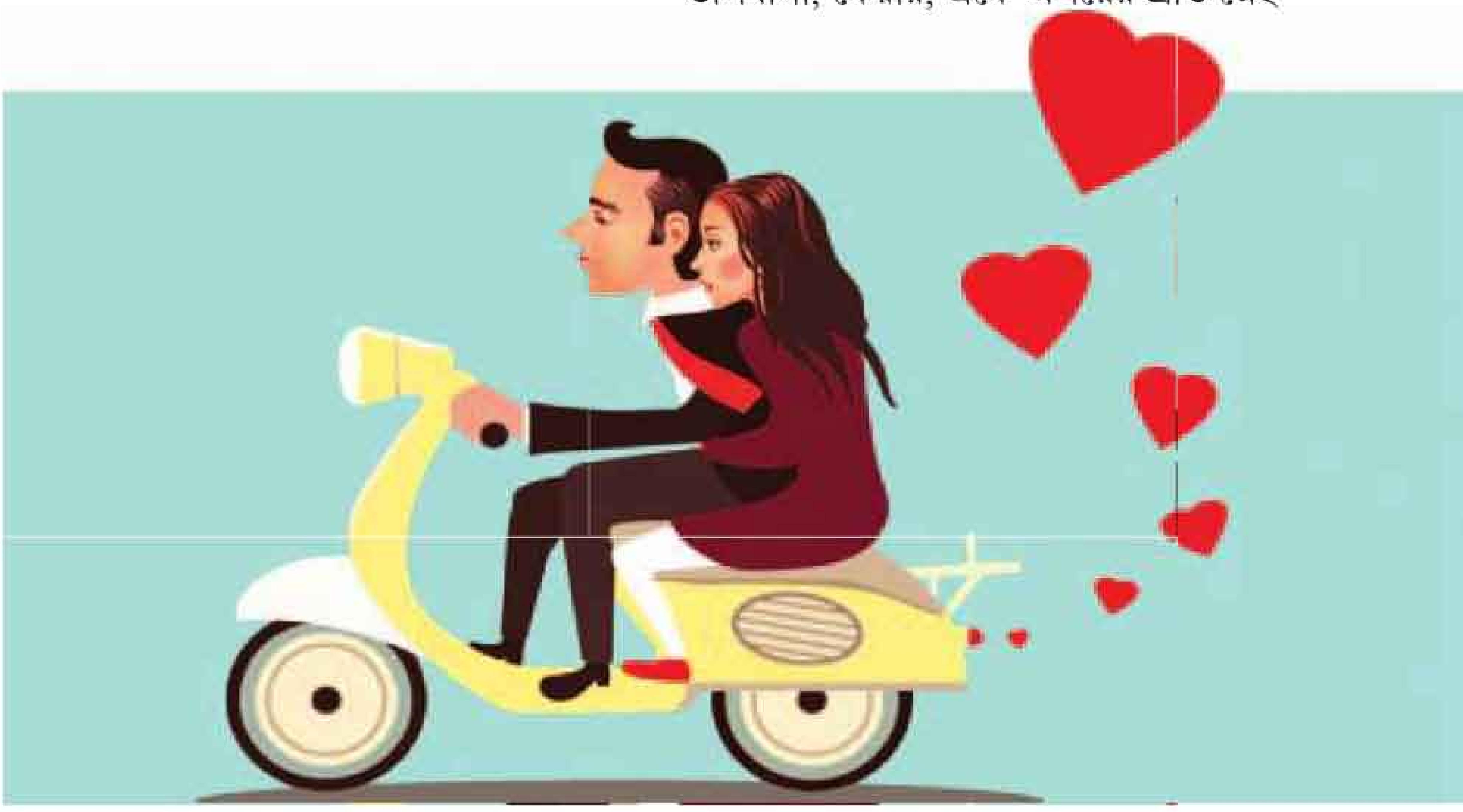
নিশা, শিলিগুড়ি

ব্রেক-আপ সামলিয়ে ওঠা সবসময়ই কঠিন। তবে আপনার বন্ধুরা যে এরপরেও আপনার সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখতে চান, এটা ভেবে ভাল লাগছে। নিমন্ত্রণ সবসময় গ্রহণ করবেন। এসব ব্যাপারে সামাজিক হওয়াটা জরুরি। আপনার প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ড আসবেন কি না, তার উপরে যেন আপনার উপস্থিতি নির্ভর না করে। ওঁর উপস্থিতি সত্ত্বেও কিন্তু আপনি তাঁকে এড়িয়ে চলতে পারেন। যদি তিনি সাধারণত একটু পরের দিকে আসেন, তাহলে আপনি আগেই পৌঁছে যান। হোস্টকে বলুন, আপনার আরও এক জায়গায় নেমন্তন্ন আছে, তাই আপনি বেশিক্ষণ থাকতে পারবেন না। ঠিকভাবে ড্রেস আপ করুন। পজ়িটিভ বডি ল্যাঙ্গোয়েজ ধরে রাখার চেষ্টা করুন। যদি কোনও সময়ে প্রাক্তন বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে দেখা হয়েও যায়, তাহলে হালকা হাসুন। ভদ্রভাবে ব্যবহার করুন আর জীবনে অতীতকে পিছনে ফেলে এগিয়ে যান।

আমার বয়স ২৬। বেশ কয়েক বছর ধরে আমি একটি সম্পর্কে আছি। আমার বয়ফ্রেন্ড মাঝেমধ্যে প্রচণ্ড বিরক্তিকর আচরণ করে। আমি যেখানেই যাই, সেখানেই ও যেতে চায়। যদি আমি অফিস ট্যুরে বাইরে কোথাও যাই, তাহলেও সেখানে ওর যাওয়া চাই। কিন্তু স্বাভাবিকভাবেই সেখানে ওকে নিয়ে যাওয়া সম্ভব নয়। কী করে ওকে ভদ্রভাবে বোঝাব আমার সমস্যার ব্যাপারে?

রিয়া, কলকাতা

পজ়েসিভনেস দু'ধরনের হয়। মাঝেমধ্যে ভালবাসা, কেয়ার, একে অপরের প্রতি স্নেহ ইত্যাদি থেকে একধরনের পজ়েসিভনেস আসে। আবার অনেকক্ষেত্রে হিংসে, পার্টনারকে সব ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ করাও পজ়েসিভনেসের আওতায় পড়ে। একটা কথা পরিষ্কার, আপনার পার্টনার আপনার ব্যাপারে নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। পার্টনারকে মুখের উপরে 'না' বলাটা মুশকিল, কারণ আপনি নিশ্চয়ই ওর আবেগকে আহত করতে চান না। তবে আপনি কী চাইছেন আর কী চাইছেন না, সেটা জানিয়ে দেওয়াও জরুরি। আপনার বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে এ বিষয়ে খোলাখুলি কথা বলুন। বোঝার চেষ্টা করুন ওর ভয়ের জায়গাগুলো কোথায়। ওকে বোঝান যে ওর জন্য আপনি কতটা কেয়ার করেন। তবে অফিস ট্যুরে ওকে নিয়ে যাওয়া কোনওভাবেই সম্ভব নয়। কোনও ব্যাখ্যা দেওয়ার প্রয়োজন আছে বলে মনে হয় না। যে কোনও সম্পর্কে স্পেস দেওয়া জরুরি। কিন্তু তা সত্ত্বেও একে অপরের কাছাকাছি থাকা যায়। শুভেচ্ছা রইল!



সঙ্গীকে সারপ্রাইজ় দিন

বি শে ষ টি প স

- ছোটখাটো বিষয়ে খুশি করার চেষ্টা করুন। খুব দামী উপহার দিলে বা শাড়ি-গয়না দিলেই উলটোদিকের মানুষটা সবসময় খুশি হয় না। বরং, অফিসে ড্রপ করে দেওয়া, অফিসের পরে অপেক্ষা করা, সকালে এক কাপ চা নিজে হাতে বানিয়ে দিলেও সঙ্গীকে খুশি করতে পারেন।
- বিশেষ দিনগুলো মনে রাখার চেষ্টা করুন। পার্টনারের জন্মদিন, আপনাদের বিবাহবার্ষিকীর দিন বা প্রথম দেখা হওয়ার দিন—এই দিনগুলোয় সঙ্গীর জন্য সারপ্রাইজ় গিফট বা সারপ্রাইজ় পার্টি রাখতে পারেন। কোনওটাই আগে থেকে বলবেন না।

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠান sananda@abp.in



বাড়িওয়ালা–ভাড়াটে সম্পর্ক

মুখোমুখি দু'টো ফ্ল্যাট বা দোতলা বাড়ি। একটিতে বাড়ির মালিক আর একটিতে ভাড়াটে। কেমন হবে তাঁদের পারস্পরিক সম্পর্ক?

দোতলা একটা বাড়ি বা মুখোমুখি দু'টো ফ্ল্যাট। একটিতে থাকেন বাড়ির মালিক আর অন্যটিতে সদ্য উঠে আসা ভাড়াটে। এরকম তো আকছার ঘটেই থাকে। আপনার পাশের বাড়িতে, মাঝেমধ্যে আপনার গা ঘেঁষা ফ্ল্যাটবাড়িতে—বাড়িওয়ালা ও ভাড়াটের সহাবস্থান তো শহুরে প্রেক্ষাপটে খুবই সাধারণ বিষয়। এমনিতে বাড়িওয়ালা-ভাড়াটের সম্পর্কের কথা বললেই চোখের সামনে একটা অম্লমধুর সম্পর্কের ছবি ভেসে ওঠে! ছোট ছোট কারণে দু'পক্ষের মধ্যে কথা কাটাকাটি, হয়তো মুখ দেখাদেখি বন্ধ! মনে হয়, মাস গেলে ভাড়াটা দেওয়া ছাড়া দু'জনের মধ্যে আর কোনও কথাবার্তা হওয়ারও বিশেষ প্রয়োজন নেই। তবে বাড়িওয়ালা আর ভাড়াটের মধ্যে এরকম আশ্রয়দাতা আর আশ্রিতের সম্পর্ক মোটেও কাম্য নয়। বিষয়টিকে এভাবে না দেখে বরং দুই প্রতিবেশীর ভাব-ভালবাসার সম্পর্ক হিসেবে দেখা যেতেই পারে। ভাবুন তো, এই দু'জন মানুষই কিন্তু ছোটখাটো কোনও প্রয়োজনে সবার আগে একে অপরের পাশে এসে দাঁড়াতে পারেন। মাঝরাতে হঠাৎ করে হওয়া কোনও অবাঞ্ছিত শারীরিক বিপদে আপনার বাড়িওয়ালা কিন্তু ছুটে এসে সাহায্য করতেই পারেন। বা ধরুন, হঠাৎ আপনার বাড়িতে বেশ কয়েকজন অতিথি এসে হাজির। দু'-একটা মুখরোচক ডিশ তো ভাড়াটের থেকে শেয়ার করতেই পারেন। এই দৈনন্দিন টুকটাক বিষয়গুলি ছাড়াও দু'জনে কিন্তু একে অপরের সবচেয়ে কাছের বন্ধু, নিঃসঙ্গতার সঙ্গী হয়ে উঠতে পারেন। বাড়িওয়ালা হয়তো মাঝবয়সী কোনও নিঃসঙ্গ প্রৌঢ়া। ছেলেমেয়ে অনেকদিন হল বিদেশে বসবাস করছেন। সারাদিনের একঘেয়েমি কাটানোর জন্য তিনি বেছে নিতেই পারেন ভাড়াটে মানুষটির সান্নিধ্য। আবার ধরুন, আপনার বাড়িতে এমন কোনও ভাড়াটে এসেছেন, যিনি এই শহর বা এই পাড়া সম্পর্কে খুব একটা ওয়াকিবহাল নন। কিছুদিনের জন্য তাঁর লোকাল গার্জিয়ান হয়ে যেতেই বা অসুবিধে কোথায়? আসলে, টাকার নিরিখে যদি সম্পর্ককে মাপতে যান, তাহলে সেটিতে ফর্মালিটি এসে পড়া অবশ্যম্ভাবী। তাই, নিজেদের একে অপরের সুখে-দুঃখে, বিপদে-আপদে পাশে থাকা প্রতিবেশী ভাবতে দোষ কোথায়! দু'জনের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সহাবস্থানই কাম্য।

এত ফর্মালিটি কীসের!



কলকাতায় পড়াশোনা করতে বাড়ি ভাড়া নিয়েছিল তনুশ্রী। শহরটার সম্পর্কে কিছুই জানত না। কিন্তু তনুশ্রীর স্থানীয় অভিভাবক হয়ে উঠলেন তাঁরই বাড়িওয়ালি কাকিমা।

মডেল: সম্রাজ্ঞী, সুমনা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: শুভেন্দু চাকী


কালারড

চুলের যত্ন

সাধারণ চুলের থেকে কালারড হেয়ার মেনটেন করার জন্য প্রয়োজন একটু বিশেষ যত্নের। রইল সঠিক হেয়ার কালার বেছে নেওয়ার ও কালারড হেয়ার ভাল রাখার পরামর্শ।

চুলে নানারকম স্টাইলিং করতে আমাদের সবারই ভাল লাগে। চুলের স্টাইলে একটু বদল আপনার স্টাইল স্টেটমেন্টে যোগ করতে পারে নতুন মাত্রা। আর চুলের স্টাইলিংয়ে আজকাল কৃত্রিম রংয়ের জনপ্রিয়তা আকাশছোঁয়া। হেয়ার কালার শুধু লুকই বদলে দেয় না, চুলে এনে দেয় আলাদা উজ্জ্বলতা। তবে চুলে রং করা নিয়ে আমাদের মনে নানা প্রশ্ন থাকে— কোন রং আপনাকে বেশি মানাবে, কীভাবে করবেন, রং করার পর চুল নষ্ট হয়ে যাবে না তো? চুলে রং করার পর সঠিক যত্ন না নেওয়ার ফলে নানা সমস্যাও দেখা দিতে পারে। তবে চিন্তার কিছু নেই। আসুন দেখে নিই কীভাবে আপনার চুলের উপযোগী রং বেছে নেবেন আর রং করার পর কীভাবে চুলের যত্ন নেবেন।

সঠিক হেয়ার কালার বেছে নিন

প্রথমবার হেয়ার কালার করলে পারমানেন্ট হেয়ার কালার করার দরকার নেই। সেমি-পারমানেন্ট কালার ট্রাই করাই ভাল। বেশ কয়েকবার শ্যাম্পু করার পর সেমি-পারমানেন্ট কালার ধুয়ে যায়। তাই পছন্দ না হলে পরের বার অন্য রং করতে পারবেন। প্রথমবার কালার করলে কোনও ভাল সালঁতে গিয়ে কালার করাই ভাল। কারণ, এখানে প্রফেশনালরা আপনার চুলের ধরন ও স্কিনটোন অনুযায়ী কী ধরনের হেয়ার কালার আপনাকে মানাবে তা বলে দিতে পারবেন। আর বাড়িতে যদি হেয়ার কালার করতে হয় তাহলে বলব সবসময় ভাল কম্পানির হেয়ার কালার বেছে নিন। হেয়ার কালার লাগানোর আগে প্যাকের গায়ে লেখা নির্দেশ ভাল করে পড়ে নিন। কালার করার আগে প্যাচ টেস্ট করে নিয়ে তারপর চুলে কালার করুন। এতে অ্যালার্জি বা র‍্যাশের সম্ভাবনা থাকবে না। রং বাছার ক্ষেত্রে বলব নিজের চুলের রঙের একদম বিপরীত শেডের কালার ট্রাই না করে চুলের ন্যাচারাল শেডের কাছাকাছি রং করাই ভাল। চুলে কালার করার সময় আপনার বয়স, স্কিনটোন ও প্রফেশনের কথা মাথায় রাখবেন।





কালারড চুলের পরিচর্যায়

হট অয়েল ট্রিটমেন্ট

সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে হট অয়েল মাসাজ করুন। শ্যাম্পু করার একঘণ্টা আগে আমন্ড অয়েল বা তিল তেল সামান্য গরম করে নিন। বাড়িতে যদি আমন্ড অয়েল বা তিল তেল না থাকে তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। নারকেল তেল তো সবার বাড়িতেই থাকে। তাতেই হবে। আঙুলের ডগা দিয়ে তেল হালকা ভাবে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হবে। তারপর তোয়ালে ঈষদুষ্ণ জলে ভিজিয়ে নিংড়ে নিয়ে মাথায় পাঁচ মিনিট জড়িয়ে রাখুন। এই পদ্ধতিটা একইভাবে তিন-চারবার ট্রাই করুন। এতে সহজে চুলের গোড়ায় তেল ঢুকবে ও ভেতর থেকে পুষ্টি জোগাবে। চুল নরম ও চকচকে হবে। একঘণ্টা পর ভাল করে শ্যাম্পু করে নিন।

শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার

চুল ভাল রাখার জন্য চুল ও স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। কারণ, নোংরা, অপরিষ্কার চুল বা স্ক্যাল্প থেকে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। চুলে কালার করলে একটু বেশি যত্ন তো নিতেই হবে।শ্যাম্পুর ক্ষেত্রে বলব কালার প্রটেকটিং শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। এই শ্যাম্পু একদিকে যেমন চুল নরম রাখে তেমনই আবার হেয়ার কালার প্রটেক্টও করে। যে কোনও ভাল কসমেটিক্সের দোকানেই এই শ্যাম্পু কিনতে পারবেন। শাম্পু করার সময় প্রথমে চুল ভাল করে ভিজিয়ে নিন। তারপর আঙুলের ডগা দিয়ে শ্যাম্পু স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। হালকা হাতে স্ক্যাল্পে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। তবে খুব বেশি জোরে ঘষবেন না। শ্যাম্পু করার সময় বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন। খেয়াল রাখবেন, চুলে যাতে শ্যাম্পু লেগে না থাকে। গরম জল নয়, ঠান্ডা জল দিয়ে সবসময় চুল ধোবেন। গরম জলে হেয়ার কালার তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যায়। তাই ঠান্ডা জলে চুল ধোওয়াই ভাল। প্রয়োজনে ঈষদুষ্ণ জলে চুল ধুয়ে নিন। এতে কালার তাড়াতাড়ি হালকা হওয়ার সম্ভাবনা কম। আর প্রতিবার শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনিং কিন্তু মাস্ট। শ্যাম্পু করার পর চুলের মাঝখান থেকে ডগা পর্যন্ত পুরো চুলে ভাল করে কন্ডিশনার লাগাবেন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। কন্ডিশনারের ক্ষেত্রে প্রোটিনসমৃদ্ধ কন্ডিশনার বেছে নিন। কন্ডিশনার লাগানোর দু'মিনিট পর জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। এতে চুল নরম ও চকচকে হবে।

কয়েকটি ঘরোয়া হেয়ার প্যাক

কালারড চুলের ক্ষেত্রে কয়েকটি ঘরোয়া হেয়ার প্যাক ট্রাই করে দেখতে পারেন। হেয়ার প্যাক ভিতর থেকে চুলে পুষ্টি জুগিয়ে চুল মজবুত রাখতে সাহায্য করে। তাই একটু সময় বার করে ব্যবহার করেই দেখুন না, উপকার পাবেন।

প্যাক ১- অলিভ অয়েল ও মধু একসঙ্গে মিশিয়ে সামান্য গরম করে নিন। তারপর চুলে ভাল করে লাগান। ১৫-২০ মিনিট পর শ্যাম্পু করে ফেলুন। চুলের কন্ডিশনার হিসেবে এই প্যাক দারুণ কাজ করে। চুল মজবুত রাখতেও সাহায্য করে।

প্যাক ২- দু'-তিন টেবলচামচ দুধ ও সামান্য


সানসিল্ক ন্যাচারাল রিচার্জ এল
তো চুল
সুপার স্ট্রং!
*hair appears thicker, fuller & more abundant vs unclean hair
** Sunsilk strong & abundant shampoo & conditioner vs non conditioning shampoo

এসেছে সব-দিক-থেকে নতুন সানসিল্ক ন্যাচারাল রিচার্জ। এটা এক চমকপ্রদ, উদ্ভাবনী প্রডাক্ট যা সেলিব্রিটি হেয়ার স্টাইলিস্ট আর সানসিল্ক ন্যাচারাল্স হেয়ার এক্সপার্ট জামাল হামাদি-র সঙ্গে একসাথে বানানো হয়েছে। এই নতুন ফর্মুলেশনটিতে মেশানো আছে জিনসেং প্লান্ট রুট্সের নির্যাস, যা ক্লান্ত চুলে পুষ্টি জোগাতে আর তা রিচার্জ করতে সহায়তা করে, আর চুল করে তোলে **2x বেশি ঘন, বেশি ভরাট* আর 5x বেশি মজবুত** !**

রিচার্জ করুন আর রিপিট করুন!

আপনি কী করছেন সেটা কোনও ব্যাপার নয়, নতুন সানসিল্ক ন্যাচারাল রিচার্জ আপনার চুল করে তুলবে মজবুত, আর জীবনের সব রকম অ্যাডভেঞ্চারের জন্যে রাখবে তৈরি। সেরা ফল পেতে, শুধু মনে রাখবেন যে শ্যাম্পু আর কন্ডিশনার দুটোই ব্যবহার করতে হবে!

ভালোই তো, চলে আসুন আর আপনার চুলকে দিন তার প্রয়োজনীয় রিচার্জ!



1069.2014



১ অলিভঅয়েল স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন।



২ শ্যাম্পুর পর চুলের ডগায় কন্ডিশনার লাগিয়ে দু’মিনিট পরে ধুয়ে ফেলুন।

চুল ভাল রাখতে অয়েল মাসাজ করা জরুরি। এরসঙ্গে চুলের পুষ্টির জন্য কন্ডিশনিং ও ময়েশ্চারাইজ়িংও করতে হবে। আর ধুলোময়লার হাত থেকে মুক্তি পেতে শ্যাম্পু করুন।

মধু একসঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। শাওয়ার ক্যাপ পরে নিন। প্যাক আধ শুকনো হয়ে এলে জল দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত এই হেয়ার প্যাক ব্যবহার করলে চুল নরম হবে, জেল্লাও বাড়বে।

প্যাক ৩- দু’টো পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। এরসঙ্গে অলিভ অয়েল, মধু, টক দই মেশান। চুলে ভাল করে এই হেয়ার প্যাক লাগিয়ে নিন। আধ শুকনো হলে জল দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন।

ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট

চুলে রং করলে একটু বেশি যত্নের প্রয়োজন। সপ্তাহে একবার ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট করলে ভাল হয়। একটা ডিম, ১ টেবলচামচ ক্যাস্টর অয়েল, ১ টেবলচামচ লেবুর রস, ১ চা-চামচ মধু ও সামান্য গ্লিসারিন ভাল করে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে মাসাজ করুন। প্লাস্টিক শাওয়ার ক্যাপ পরে একঘণ্টা থাকুন। তারপর শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। গ্লিসারিন ও মধু চুলকে ময়েশ্চারাইজ় করবে। চুল চকচকে ও নরম হবে।

ব্লো ড্রায়ার, আয়রন— এগুলো যতটা সম্ভব কম ব্যবহার করুন। এগুলো বেশি ব্যবহার করলে চুলের ক্ষতি হতে পারে।

হেয়ার স্পা

সবচেয়ে ভাল হয় মাসে একবার করে কোনও ভাল সালঁতে গিয়ে যদি হেয়ার স্পা করাতে পারেন। এখানে দক্ষ প্রফেশনালদের সাহায্যে রুট নারিশিং অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং ও হেয়ার মাস্কের সাহায্যে চুলে জেল্লা ও ময়শ্চার ফিরিয়ে আনা হয়। ফলে চুল হয়ে ওঠে কোমল, মোলামেয় ও চকচকে।

ব্রাশিং

চুল ভাল রাখার জন্য চুল আঁচড়ানোর সময় কয়েকটা সঠিক পদ্ধতি মেনে চলতে হবে। সবসময় বড় দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ান। কাঠের চিরুনি হলে সবচেয়ে ভাল হয়। একটা কথা মাথায় রাখবেন কখনই ভেজা চুল আঁচড়াবেন না, এতে চুল ছিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। চুল আধশুকনো হলে আঁচড়ান। প্রথমে আঙুল দিয়ে হালকা হাতে জট ছাড়িয়ে নিয়ে তারপর চিরুনি দিয়ে আঁচড়ান। চুল আঁচড়ানোর ক্ষেত্রে কখনই জোরে আঁচড়াবেন না।



মডেল: রুকমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


আপনার প্রতিদিনের স্কিন স্টাইলিস্ট
এনে দিতে পারে
আপনার টিকিট টু ফ্যাশন*
ল্যাক্মে CC ক্রীম - যাতে আছে স্কিন ক্রীমের সমৃদ্ধগুণের সঙ্গে সঠিক মেকআপের ছোঁয়া - এবার আপনাকে এনে দিচ্ছে নিমেষে স্টাইল-করা স্কিনের চেয়েও আরো বেশি কিছু।
এক সুবর্ণসুযোগ, যার সুবাদে আপনি যোগ দিতে পারেন মুম্বইয়ের সবচেয়ে বড়মাপের 'ফ্যাশন ইভেন্ট' - ল্যাক্মে ফ্যাশন উইক সামার রিসর্ট 2014-এ!
আপনার সবচেয়ে কাছাকাছি'র ল্যাক্মে কাউন্টারে চ'লে আসুন, ল্যাক্মে CC ক্রীম কিনুন আর +91 92231 81236 নম্বরে আমাদের মিস্‌ড কল্ দিন।
LAKMÉ
CC
Complexion Care Cream
ALL IN 1
INSTANT SKIN STYLIST
SPF 20
স্কিন কেয়ার + মেক-আপ
LAKMÉ CC
REINVENT
Complexion Care Cream
*Terms & conditions are applicable for the 'Ticket to Fashion - Lakmé CC Cream' being conducted between 5th February, 2014 and 8th March, 2014. For more details log on to http://bit.ly/CC_TTF

পোকার উপদ্রব কমাতে

ওয়র্ড্রোবে পোকামাকড়ের উৎপাত হোক বা বাড়িতে মশা, মাছি, আরশোলার উপদ্রব। আপনাদের জন্য রইল পোকামাকড়ের হাত থেকে রেহাই পাওয়ার সহজ টিপস।

বাড়ির আনাচেকানাচে পোকামাকড়ের উপদ্রব লেগেই থাকে। আর এই উপদ্রবের হাত থেকে বাদ যায় না আপনার ওয়াড্রোর্বও। ওয়ার্ড্রোব ও বাড়িকে কীভাবে মুক্ত করবেন এদের উপদ্রব থেকে? রইল কিছু সহজ টিপস।



কী করবেন

আপনার বাড়িতে রাখা ওয়ার্ড্রোবে অনেকসময় পোকামাকড়ের উপদ্রব হয়। ওয়াড্রোর্বের জামাকাপড় পোকার হাত থেকে রক্ষা করতে প্রয়োজন নিয়মিত যত্নের। পোকামাকড় কমাতে এক কাপ নারকেল তেলে কর্পূরের গুঁড়ো মিশিয়ে ওয়াড্রোর্বের কোনায় দিয়ে দিন। এতে পোকা হবে না। মাসে অন্তত একবার ওয়াড্রোর্ব থেকে সব জামাকাপড় বের করে রোদে দিন। পরিষ্কার কাপড় দিয়ে র‍্যাকগুলো ভাল করে মুছে নিন। তারপর ওয়ার্ড্রোবে বিশেষ করে কোণগুলোতে ভাল করে কীটনাশক স্প্রে করুন। স্প্রে করার কিছুক্ষণ পর আবার জামাকাপড় ঢুকিয়ে রাখুন। এতে জামাকাপড় পোকায় কাটার সম্ভাবনা থাকবে না। পাশাপাশি ওয়ার্ড্রোবের মধ্যে পরিষ্কার সাদা কাপড়ে ন্যাপথলিনের বল, শুকনোলঙ্কা, শুকনো



নিমপাতা ভেজানো জল দিয়ে ঘর মুছতে পারেন, পোকার উপদ্রব কমবে। পোকার হাত থেকে বাঁচতে আটা, চাল, ডালের কৌটোয় শুকনো নিমপাতা রেখে দিন, পোকা হবে না।

নিমপাতা মুড়ে রাখতে পারেন। এতে পোকার উপদ্রব কম হবে। এক কাপ বেসন, এক চা-চামচ বোরিক পাউডার, এক চা-চামচ চিনি অল্প জলে গুলে ছোট ছোট বল তৈরি করে রোদে শুকিয়ে নিন। তারপর এই বলগুলো কাবার্ড, আলমারির তলায় রাখুন। আরশোলা হবে না। আমরা সবাই জানি, ঘরদোর অপরিষ্কার থাকলে পোকামাকড়ের উপদ্রব আরও বেশি করে হয়। পোকামাকড়ের উপদ্রব থেকে রক্ষা পেতে সবার আগে বাড়ি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন। ঘরের কোণে জমে থাকা ঝুল, খাটের নীচের ধুলো, সোফার কোণের ময়লা পরিষ্কার করে নিন। ব্যবহৃত চা-পাতা ভাল করে শুকিয়ে নিন। ঐ শুকনো চা পাতা ধুনোর বদলে ব্যবহার করতে পারেন। চা-পাতা পোড়ানোর ধোঁয়ায় মশা, মাছি পালিয়ে যাবে। মশা, মাছি তাড়ানোর আরও একটা সহজ উপায় হল কয়েক টুকরো কর্পূর আধকাপ জলে ভিজিয়ে ঘরের এককোণে রেখে দিন। মশা, মাছির উপদ্রব অনেক কমে যাবে। পিঁপড়ের উপদ্রব কমাতে দরজা, জানলায় বোরিক পাউডার ঢেলে রাখুন। তোশক বা গদির তলায় শুকনো নিমপাতা রাখুন, পোকামাকড় হবে না। গরম জলে সাবান, কেরোসিন তেল মিশিয়ে খাটের তলায়, ঘরের কোণে স্প্রে করুন। আর হ্যাঁ একটা কথা সবসময় কভার দেওয়া ডাস্টবিন ব্যবহার করুন। মাছির সমস্যা দূর হবে। ব্যবহারের পর প্রতিদিন ডাস্টবিন পরিষ্কার করুন।

মডেল: মধুরিমা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৮০১৭৬১১১১১
ছবি: শুভেন্দু চাকী

আর্ট অফ মেক-আপ

কোন মুখে কেমন হেয়ারস্টাইল মানায়? কেমনভাবে চুল কাটলে স্মার্ট লাগবে? কালো ঠোঁটের সমস্যাতেই বা কেমন মেক-আপ উপযুক্ত, কোন শেড লাগালে মানাবে? জানালেন মেক-আপ এক্সপার্ট ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার মুখের গঠন পিয়ার শেপড। কোন ধরনের হেয়ারস্টাইল আমায় মানাবে?

অনিন্দিতা, ই-মেল মারফত

আপনার মতো অনেকেই হেয়ারস্টাইল নিয়ে কনফিউজ়ড থাকেন। অবশ্য আপনারা তো আর প্রফেশনাল নন যে একবারেই পারফেক্ট হেয়ারস্টাইল করতে পারবেন। এক্সপেরিমেন্ট করতে করতে জানবেন কোন হেয়ারস্টাইলে আপনাকে ভাল লাগছে। তাও আমি একটু আইডিয়া দিয়ে দিচ্ছি। পিয়ার শেপড মুখে লম্বা, স্ট্রেট চুল অতটা ভাল লাগে না। এতে মুখ আরও লম্বাটে দেখায়। তাই ছোট বা মাঝারি লেংথে চুল কাটান।



চুলে ভলিউম আনতে লেয়ার্স কাটতে পারেন। এতে মুখ সিমেট্রিকাল দেখায়। চুল লম্বা রাখতে চাইলে সাইড ব্যাঙ্গস অবশ্যই রাখুন। কোকড়া বা ঢেউ খেলানো চুলের লেংথ ছোট রাখলেই ভাল লাগবে। আর বাঁধার ব্যাপারে বলব রেট্রো ওয়েভ ট্রাই করতে পারেন। সাইডে সিঁথি করে অল্প চুল বাইরের দিকে কার্ল করে নিন। ব্রাশ করে ববি পিনস লাগান। চুল পরিপাটি থাকবে।

পিগমেন্টেশনের জন্যে আমার ঠোঁট কালো হয়ে গেছে। ঠোঁট ন্যাচরাল দেখানোর জন্যে কিছু মেক-আপ টিপস চাই।

শ্রীমন্তী বন্দ্যোপাধ্যায়, মিন্টো পার্ক

ইন্ডিয়ান স্কিন টোনে পিগমেন্টেশন একটা বড় সমস্যা। ঠোঁটের নিয়মিত যত্ন নিন। এতে হয়তো পিগমেন্টেশন কমবে না, কিন্তু বাড়ার সম্ভবনা কমে যাবে। এবার আসি মেক-আপের প্রসঙ্গে। নিউড আর ন্যাচরাল ঠোঁট পেতে চাইলে লিপ কালার লাগানোর অন্তত ১৫ মিনিট আগে থেকে লিপ বাম লাগান। সানস্ক্রিন সমৃদ্ধ লিপবাম হলেই ভাল। না হলে দু'-তিন ফোঁটা সানস্ক্রিন লাগাতে পারেন। এবার স্কিন টোনের কাছাকাছি শেডের লিপস্টিক বাছুন। স্কিন টোনের থেকে গাঢ় রঙের লিপস্টিক পরতে পারেন, তবে হালকা রঙের লিপস্টিক লাগাবেন না। নিউড লিপ লাইনার দিয়ে ঠোঁট আউটলাইন করুন। ব্লটিং পেপার দিয়ে ঘষে নিন। এবার ম্যাট ফিনিশ লিপস্টিক বা লং স্টে ফর্মুলা লিপ কালার বাছুন। গ্লসি শেড তাড়াতাড়ি উঠে যায়। কালো ঠোঁটে সব সময় আগে স্কিন টোনের কাছাকাছি লিপ কালার লাগানো উচিত। তারপর পছন্দের টিন্ট লাগান। মিউটেড পিঙ্ক বা আর্দি ব্রাউন ভাল লাগবে।

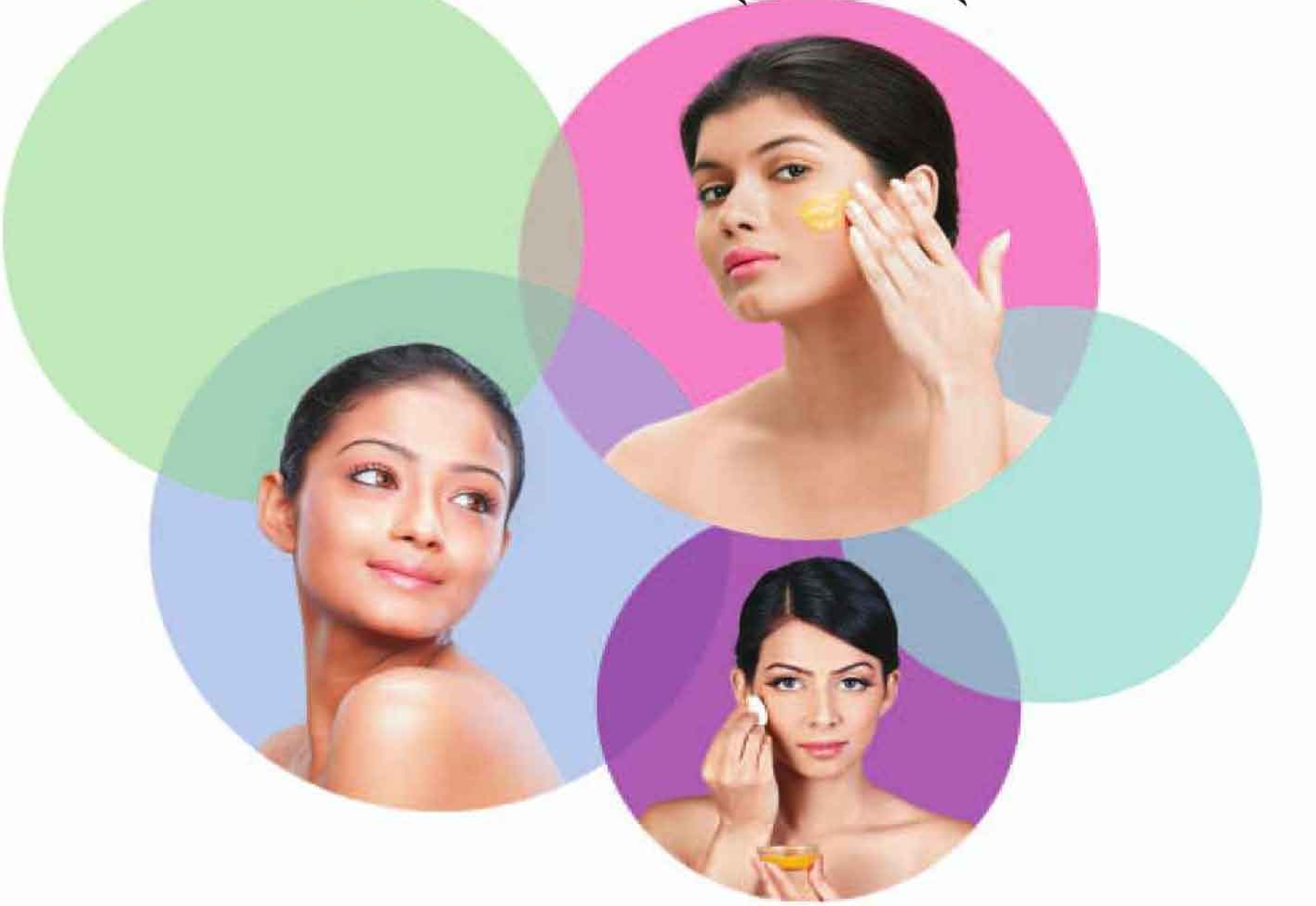


নিউড, ন্যাচরাল ঠোঁট পেতে চাইলে লিপ কালার লাগানোর অন্তত ১৫ মিনিট আগে থেকে লিপ বাম লাগান।



তৈলাক্ত ত্বক, ব্রণর দাগ, চুল নিয়ে নানা সমস্যা — এতকিছুর সমাধানে চাই নিয়মিত যত্নের। কীভাবে নেবেন ত্বক ও চুলের যত্ন? নানা প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

বিউটি গাইডলাইন



আমার বয়স ২৭ বছর। আমার ত্বক তৈলাক্ত। ফেশিয়াল করার পর আমার ত্বক খুব সুন্দর দেখায়। কিন্তু দু'তিনদিন বাদেই আবার নির্জীব হয়ে যায়। কী করতে পারি?

তনয়া দে, বেলঘরিয়া

সপ্তাহে দু'-তিনবার ফেশিয়াল স্ক্রাব ব্যবহার করুন। ওটের সঙ্গে ডিমের সাদা অংশ ভাল করে মিশিয়ে মুখে লাগান। তবে চোখ বা ঠোঁটের চারপাশ বাদ দিয়ে লাগাবেন। ১৫ মিনিট পরে জল দিয়ে আস্তে আস্তে ঘষে তুলে ফেলুন। এর পাশাপাশি একটা ফেসপ্যাকও ট্রাই করতে পারেন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্যে মুলতানি মাটি খুব ভাল। গোলাপ জল এবং লেবুর রস মুলতানি মাটির সঙ্গে মিশিয়ে ফেসপ্যাক তৈরি করে মুখে লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকে জেল্লা আসবে। এছাড়াও মধু, লেবুর রস এবং ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে মুখে লাগাতে পারেন। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। ত্বকের স্বাভাবিক জেল্লা ফিরে আসবে।

আমার বয়স ২৪ বছর। কাজের সূত্রে আমাকে বেশিরভাগ সময়ই বাইরে থাকতে হয়। ফলে আমার চুল একদম নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। আমার পক্ষে প্রতিদিন শ্যাম্পু করা সম্ভব হয় না। আমার চুল তৈলাক্ত প্রকৃতির। আমি জানতে চাই সপ্তাহে কতদিন শ্যাম্পু করলে চুল ভাল থাকবে?

শ্রেয়সী নস্কর, বর্ধমান



তৈলাক্ত চুল বেশি তাড়াতাড়ি নোংরা হয়ে যায়, ফলে চুল পরিষ্কার রাখতে সপ্তাহে তিন-চারবার শ্যাম্পু করতে পারেন। তবে শ্যাম্পু করার সময় খুব বেশি পরিমাণ শ্যাম্পু লাগাবার প্রয়োজন নেই। অল্প শ্যাম্পু নিয়ে বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন। শ্যাম্পু করার পর এক মগ জলে একটা পাতিলেবুর রস ভাল করে মিশিয়ে চুল ধুয়ে

নিন। এতে চুলের তৈলাক্তভাব অনেকটাই কমে যাবে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি শ্যাম্পু করার ১৫ মিনিট আগে ডিমের সাদা অংশ স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগাতে পারেন। এতে চুলের জেল্লা বাড়বে, চুল নরম হবে। সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে হেনা ট্রিটমেন্ট করুন। চা পাতা ফুটিয়ে, সেই জল ছেঁকে ঠান্ডা করে নিন। ৪ চা-চামচ





ব্রণর দাগ কমাতে শসা থেঁতো করে গোলাপজলের সঙ্গে মিশিয়ে মুখে বিশেষ করে ব্রণর দাগের ওপর লাগান। ১৫ মিনিট পর ভিজে তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। এতে একদিকে যেমন ব্রণর দাগ কমে যাবে, তেমনই ত্বকের জেল্লাও আগের থেকে বহুগুণ বাড়বে।



লেবুর রস, একটা ডিম, পরিমাণমতো হেনা পাউডার ও চায়ের লিকার নিয়ে একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন পেস্ট বানিয়ে ভাল করে স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। একঘন্টা বাদে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে চুলের জেল্লা বাড়বে।

■ আমার বয়স ২৪ বছর। আগে আমার ব্রণর সমস্যা ছিল। ব্রণ সেরে গেলেও এখন আমার গালে দাগ রয়ে গিয়েছে। দেখতে খুব বাজে লাগে। দয়া করে কিছু সমাধান বলুন।

অপরাজিতা বসু, নাকতলা

আপনার এখন ব্রণর সমস্যা না থাকলে বা কমে গিয়ে থাকলে, চালেরগুঁড়োর সঙ্গে টক দই মিশিয়ে গালে, বিশেষ করে ব্রণর দাগগুলির ওপরে লাগাতে পারেন। প্রথমে ক্লকওয়াইজ় ও পরে অ্যান্টিক্লকওয়াইজ় মুভমেন্টে হালকা হাতে মাসাজ করুন। আধশুকনো হলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়াও দুই চা-চামচ দইয়ের সঙ্গে একটু হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে লাগাতে পারেন। ১৫ মিনিট পরে জল

দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এছাড়া ৩ চা-চামচ ওটের সঙ্গে ১ চা-চামচ করে মধু, দই ও লেবুর রস মিশিয়ে পুরো মুখে লাগাতে পারেন। আধঘণ্টা পরে ধুয়ে ফেলুন। শসা ও গোলাপজল যেকোনও প্রকার ত্বকের জন্য খুব উপকারী। শসা থেঁতো করে রসটা গোলাপজলের সঙ্গে মিশিয়ে তুলোয় করে মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পর ভিজে তুলো দিয়ে মুছে ফেলুন। কিছুদিন এই কয়েকটি নিয়ম মেনে চললে আশা করি উপকার পাবেন।

আমার বয়স ২৫ বছর। আমার ঠোঁট দিন দিন কালো হয়ে যাচ্ছে। এই সমস্যার হাত থেকে মুক্তির কিছু উপায় বললে ভাল হয়।

জয়ন্ত সান্যাল, আলমবাজার

মুখ ধোওয়ার পরে একটি নরম তোয়ালে দিয়ে ঠোঁট মুছে নিন। এতে ঠোঁটের মৃত কোষ সহজে দূর হয়ে যাবে। এর পাশাপাশি প্রতিদিন দুধের সর ও মধু মিশিয়ে ঠোঁটে লাগান। এক ঘণ্টা পর ধুয়ে ফেলুন। দিনের যেকোনও সময়ে লাগাতে পারেন। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে কয়েকফোঁটা আমন্ড তেল ঠোঁটে লাগিয়ে নিন। সারারাত লাগিয়ে রাখুন। এছাড়া বাইরে বেরনোর আগে সানস্ক্রিনযুক্ত লিপ বাম ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন পাঠান: ✉ sananda@abp.in



ওয়েট লস, সার্জারি আর সেক্স



সেক্স লাইফ ভাল রাখতে ওজন কমানো জরুরি। জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

সেক্স, এই ছোট্ট শব্দটার মধ্যেই জীবনের উত্তেজনা, ভালবাসার স্ফূরণ লুকিয়ে আছে। কিন্তু এখনও আমরা খোলাখুলি এই বিষয়ে কথা বলতে স্বচ্ছন্দ বোধ করি না। কিন্তু সুস্থ, সুন্দর জীবনের জন্যে স্বাভাবিক যৌনজীবন একান্ত জরুরি। আর তা না থাকলে কিন্তু দাম্পত্য একটু বিস্বাদ মনে হতে পারে। আর এখন আমাদের লাইফস্টাইল যেমন (পড়ুন স্ট্রেসফুল) তাতে যৌনজীবন যে এর আওতা থেকে বাইরে থাকবে, তা তো হতে পারে না। আর শুধু তাই নয়, ওবিসিটির কারণেও কিন্তু যৌনজীবনের প্রতি অনেকেই নিরাসক্ত হয়ে পরেন। এখন অধিকাংশ মহিলাই বেশ মোটা, পুরুষরাও পিছিয়ে নেই। এর জন্যে কিন্তু সেই লাইফস্টাইলই দায়ী। বেশি ওজন বেড়ে গেলে যৌনজীবন নিয়ে ইন্টারেস্ট কমে যায়। কারণ তখন নিজের শরীর আর আকর্ষণীয় মনে হয় না। ওজন খুব বেড়ে গেলে মানুষ হীনমন্যতায় ভুগতে পারেন। তার আসল ব্যক্তিত্ব অন্তরালেই রয়ে যায়। বডি ল্যাঙ্গুয়েজও প্রভাবিত হয়। আত্মমর্যাদাবোধ খর্ব হয়। অন্যদের সঙ্গে মেলামেশা করতে দ্বিধা হয়। অনেক সময় হরমোনাল সমস্যা বা যৌনঅঙ্গে সমস্যা থাকলেও সেক্স ড্রাইভ কমে যায়। পিঠে ব্যথা বা নিশ্বাসে কষ্ট থাকলেও যৌনমিলনে অসুবিধে হতে পারে। অনেক সময় নানা ওষুধ থেকে যৌনক্ষমতা কমে যাতে পারে। সেক্সুয়াল ইনকম্প্যাটিবিলিটি কিন্তু সম্পর্কে ঘুণ ধরাতে পারে। যৌনসমস্যা দূর করতে অনেকে তাই বিজ্ঞাপনী চমকে ভরসা করেন, কেউ আবার হাতুড়ে ডাক্তারের কাছে ছোটেন। আর এতে লাভ না হলে তখন মানসিক অবসাদে ভুগতে শুরু করেন। বহু মহিলাই আছেন যাঁরা এতটাই অবসাদে ভোগেন যে ওষুধ ছাড়া আর কোনও গতি থাকে না। আসলে এই বিষয়টা এতই জটিল এবং স্পর্শকাতর, তাই কেউ খোলাখুলি এই নিয়ে নিয়ে কথা বলেন না। তাই যথাযথ ট্রিটমেন্টের সুযোগই থাকে না। যেমন অতিরিক্ত ওজনের জন্যে যদি যৌনজীবনে সমস্যা থাকে, তা হলে কিন্তু ওয়েট লস সার্জারি ওষুধের মতো কাজ করতে পারে। মিনি গ্যাস্ট্রিক বাইপাস (একধরনের বেরিয়াট্রিক সার্জারি) করালে কনজুগাল লাইফ স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে। এতে মেদ কমে, সঙ্গে আত্মবিশ্বাসও ফিরে আসে। বেশিরভাগ মানুষের পিউবিক ফ্যাট এত বেশি থাকে যে যৌনমিলনে অসুবিধে হয়। এই সার্জারি পিউবিক ফ্যাটও দ্রুত কমে যায়। ওজনের জন্যে শুধু যে যৌনজীবন ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যায়, তা নয়। ওজনের সঙ্গে প্রাইমারি ইনফার্টিলিটি ও বারবার অ্যাবর্শন হয়ে যাওয়ার একটা যোগাযোগ আছে। যদি হিসেব করে দেখা হয়, তা হলে দেখবেন মোটা মহিলাদের অনেকেই কিন্তু ইনফার্টিলিটির সমস্যায় ভোগেন। এদের পলিসিস্টিক ওভারিয়ান সিন্ড্রোম, হাই ব্লাড প্রেশার বা ডায়াবিটিসের সমস্যা থাকতে পারে। বেরিয়াট্রিক সার্জারির পর ফার্টিলিটির সমস্যা দূর হওয়ার সম্ভাবনা অনেকটাই বেড়ে যায়। ওয়েট লস সার্জারির ফলে ইনসুলিন রেসিসটেন্স কমে যায়, ফলে হরমোনাল প্রোফাইল ভাল হয়। মহিলা এবং পুরুষ দু'জনের ক্ষেত্রেই এ কথাটা প্রযোজ্য। বিশেষজ্ঞেরা মনে করেন ওবিসিটি আর ইনফার্টিলিটির সমস্যা থাকলে বেরিয়াট্রিক সার্জারি সবচেয়ে ভাল উপায়। অনেক সময় এতেই কাজ হয়, আলাদা করে ইনফার্টিলিটির চিকিৎসা প্রয়োজন পড়ে না। শুধু সাহস করে এই বিষয়ে কথা বলুন এবং সঠিক চিকিৎসা করান।



যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
rambodoc@gmail.com.

মডেল: অন্তঃশীলা, সৈকত
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



OSHEA
HERBALS
the Small things that really matters
prevention is better than cure
INTRODUCING
Common Hair Problems :
NORMAL HAIR
DAMAGED HAIR
SPLIT ENDS
DAMAGED HAIR SHAFT
SINGLE STRAND KNOT
That lead to :
For Females
Dandruff
Triangular Alopecia
Seborrhea
For Males
Telogen Effluvium
Trichotillomania
Alopecia Areata
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN HAIR OIL
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
the bliss of nature
For Men & Women
This is 100% Natural and safe, No side-effects
100% Ayurvedic
That Helps :
• চুল পড়া বন্ধ করতে
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে
• খুশকি নাশ করতে
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে
• মজবুত ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে
PhytoGain HairOil HairVitalizer
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার
আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার -এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া বন্ধ হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার অয়েল ও ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় কীটানু সংক্রমন হবার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
ব্যবহার ঃ ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার শুষ্ক চুলের গোড়ায় আঙুলের ডগা দিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন। এটি ব্যবহার করার পর চুল ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। ভাল ফল পেতে দিনে দুবার ব্যবহার করুন।
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems>
and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com Visit us at : www.osheaherbals.com.
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all outlets
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.

সর্ষেবাটা থেকে হোয়াইট ওয়াইন—
রকমারি ব্যাটারে ডুবিয়ে হাজির
মুখরোচক রুই, পারশে কিংবা কাজলি।
রেসিপি জানালেন শর্মিষ্ঠা বিশ্বাস।

মুচমুচে মাছ ভাজা

কাজলি মাছের ফিশ ফিঙ্গার

উপকরণ: কাজলি মাছ ৫০০ গ্রাম, বিয়ার ১/২ কাপ, ময়দা ৩ কাপ, নুন স্বাদমতো, বেকিং পাউডার ১ ১/২ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১ ১/২ চা-চামচ, থাইম ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজের রস ২ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ ১/২ চা-চামচ, কমলালেবুর রস ৫ চা-চামচ, কমলালেবুর খোসা কুরানো ১/২ চা-চামচ, তেল ভাজবার জন্য পরিমাণমতো।

প্রণালী: ময়দাতে বেকিং পাউডার, নুন ও অল্প



কাজলি মাছের ফিশ ফিঙ্গার



সর্ষেবাটা দিয়ে আড় ফ্রাই

গোলমরিচগুঁড়ো মিশিয়ে রাখুন। একটি বাটিতে অরিগ্যানো, থাইম, পেঁয়াজের রস, কমলালেবুর রস, খোসা কুরানো ও বিয়ার ভাল করে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণে মাছ মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রাখুন। কড়াই আঁচে বসিয়ে তেল দিন। তেল গরম হলে ম্যারিনেট করা মাছ ময়দায় গড়িয়ে ভেজে তুলুন। সস বা চাটনির সঙ্গে গরম সার্ভ করুন।

স্টাফড ভেটকি

উপকরণ: ছোট ভেটকি মাছ ৫-৬টা, কাঁচালঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ ১/২ চা-চামচ, গোলমরিচ থেঁতো করা ৪-৫টা, পনির ২০০ গ্রাম, তেল ভাজার জন্য পরিমাণমতো, ময়দা ৫ চা-চামচ, লেবুর রস পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাছ ধুয়ে পিঠের কাছ থেকে দু'পাশে পকেটের মতো করে কেটে নিতে হবে। বাজার থেকেই এরকম ভাবে কাটিয়ে আনতে পারেন। ভেটকি মাছে নুন, হলুদ ও লেবুর রস মাখিয়ে ঘণ্টা খানেক রাখুন। পনিরে তেল, ময়দা, ডিম বাদে সব উপকরণ ভালভাবে মেখে নিন। এই পুর মাছের পকেটে সাবধানে ভরে দিন। ময়দা, নুন ও পরিমাণমতো জল দিয়ে ব্যাটার তৈরি করুন। মাছের খোলা অংশের যে দিকে পনির ভরা হয়েছে সেই পাশে এই গোলা দিয়ে ঢেকে দিতে হবে। কড়াইতে তেল গরম হলে স্টাফড ভেটকি ডিমে ডুবিয়ে ভেজে তুলুন। কম আঁচে ধীরে ধীরে ভাজবেন। মাছ নরম থাকবে।



সর্ষে বাটা দিয়ে আড় ফ্রাই

উপকরণ: আড়মাছ চৌকো করে কাটা ৫-৬ টুকরো, সর্ষেবাটা ১ চা-চামচ, আদার রস ১ ১/২ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, বিস্কুটেরগুঁড়ো পরিমাণমতো, লেবুর রস ১ চা-চামচ, ডিম ১টা (সাদা অংশ)।

প্রণালী: নুন, আদার রস, রসুনবাটা, লেবুর রস, সর্ষেবাটা দিয়ে মাছ ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। ডিমের সাদা অংশে অল্প নুন দিয়ে ফেটিয়ে নিন। এতে মাছগুলো এক এক করে ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিন। কড়াইতে তেল গরম হলে আড় মাছ ভেজে তুলুন।

ডিপ ফ্রাইয়ের জন্য হোয়াইট ব্রেড ক্রাম ভাল। দু'দিনের বাসি পাঁউরুটি টুকরো করে মিক্সিতে চালিয়ে নিন। মিহি গুঁড়ো হবে। আর এই ব্রেড ক্রামে গড়িয়ে ভাজলে সোনালি রংও হবে।



সেলেব্রিটি শেফ ও ফুড কলামনিস্ট : ক্যারেন আনন্দ


আমচুর দিয়ে পারশে ফ্রাই


স্টাফড ভেটকি

হরিয়ালি ফিশ ফ্রাই

উপকরণ: রুই মাছের পেটি ৫-৬টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি বড় ২টো, নুন-চিনি স্বাদমতো, সিদ্ধ করে বাটা ও ছাঁকনিতে জল ঝরিয়ে রাখা পালংশাক ১ কাপ। কর্নফ্লাওয়ার ৫-৬ চা-চামচ, ফ্রিজে রাখা পাউরুটিগুঁড়ো ১/২ কাপ, তেল পরিমাণমতো, ময়দা ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কাকুচি ২-৩টে।


শোল ফ্রাই

প্রণালী: মাছ সিদ্ধ করে কাঁটা ও ছাল ছাড়িয়ে নিন। এতে পালংশাকবাটা, নুন, চিনি দিয়ে মেখে নিন। কাঁচালঙ্কাও দিন। কড়াইতে অল্প তেল গরম করে পেঁয়াজকুচি, রসুনবাটা, আদাবাটা দিয়ে কষে নিয়ে মাছটা দিন। ভালভাবে সব মিশিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে এর সঙ্গে পাউরুটির গুঁড়ো ও কর্নফ্লাওয়ার দিয়ে ভালভাবে মেখে নিন। এর থেকে কিছুটা করে মাছ নিয়ে নিজের ইচ্ছে মতো আকারে গড়ে ময়দাতে গড়িয়ে নিয়ে ছাঁকা তেলে ভেজে তুলুন।

শোল ফ্রাই

উপকরণ: শোল মাছ চাকা ৬-৭ টুকরো (ছোট টুকরো), তেল ভাজার জন্য পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, জায়ফলগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জয়ত্রীগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, আদার রস ১-২ চা-চামচ, পুদিনাপাতাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজ বাটার রস ৪ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ।

প্রণালী: শোলমাছ পরিষ্কার করে কেটে ধুয়ে রাখুন। তেল বাদে সব উপকরণ দিয়ে মাছগুলো ২ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। গোলমরিচ গুঁড়ো কিছুটা সরিয়ে রাখতে হবে পরে ভাজা মাছের ওপরে দেওয়ার জন্য। কড়াইতে গরম তেলে ম্যারিনেট করা মাছ ভেজে তুলে রাখুন। উপরে গোলমরিচ ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।


হরিয়ালি ফিশ ফ্রাই

আমচুর দিয়ে পারশে ফ্রাই

উপকরণ: পারশে মাছ ৪টে, নুন স্বাদমতো, আমচুর ১ চামচ, সর্ষেবাটা ১ চামচ, হলুদগুঁড়ো সামান্য, ধনেপাতাবাটা ১চামচ, সরষের তেল অল্প, লঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, তেল ভাজার জন্য পরিমাণমতো। **ব্যাটারের জন্য:** বেসন পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, গরম সর্ষের তেল ১ চা-চামচ, খাবার সোডা ১/৪ চা-চামচ।

প্রণালী: ব্যাটারের উপকরণগুলো একসঙ্গে মিশিয়ে জল দিয়ে মেখে রাখুন। রান্না করার ১ ঘণ্টা আগে ব্যাটার তৈরি করে রাখুন। মাছ কেটে পরিষ্কার করে ধুয়ে ছুরি দিয়ে গায়ে ছোট ছোট করে কেটে দিন। তেল বাদে সব উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে মাছে ২-৩ ঘণ্টা মাখিয়ে রাখুন। কড়াই আঁচে বসিয়ে তেল দিন। ম্যারিনেট করা মাছ ব্যাটারে ডুবিয়ে ভেজে তুলে রাখুন। গরম ভাতে টক-ঝাল পারশে ফ্রাই দারুণ জমবে।

যোগাযোগ: ৯৮৭৪১৩৯৪৪৩

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



অপছন্দের সহকর্মীর সঙ্গে

কীভাবে অপছন্দের সহকর্মীর সঙ্গে কাটাবেন সারাদিন? মুখ ঘুরিয়ে, কথা না বলে বা পালিয়ে যাওয়ার তো উপায় নেই। অফিস যখন যেতেই হবে, তখন সমাধানের স্ট্র্যাটেজিও তৈরি করতে হবে।

সকালে ঘুম থেকে উঠে অফিস যাওয়ার কথা শুনলেই বিরক্তি চেপে ধরে। উফফফ আবার অফিসে গিয়ে সেই অপছন্দের কলিগের মুখোমুখি হওয়া। ভাবলেই মুখ ব্যাজার। এরকম সিচ্যুয়েশন কখনও হয়েছে আপনার? উত্তরটা অনেকেরই, হ্যাঁ। আগে ভাবুন কোনও কলিগকে কেন আপনার অপছন্দ? কাজের জায়গায় ঠোকাঠুকি লেগে থাকে বলে নাকি ওঁর কোনও কিছুই আপনার মনমতো নয়? রাগ, বিরক্তি, অপছন্দ যাই হোক না কেন সেটা প্রফেশনাল না পার্সোনাল কারণে? ঠান্ডা মাথায় ভাবুন। আমাদের সবার বড় হয়ে ওঠার প্রেক্ষাপট, অ্যাডজাস্টমেন্টের ক্ষমতা আর মানসিকতা তো এক নয়। তাই প্রত্যেকের নেচার স্বাভাবিকভাবেই আলাদা। তাই একজনের সঙ্গে শুধু আপনার পয়েন্ট অফ ভিউ মিলছে না বলেই তার সঙ্গে ঝামেলা করবেন, সেটা ঠিক কি? ব্যক্তিগত ভাবে কাউকে অপছন্দ বলে, তার প্রভাব কাজে পড়া বাঞ্ছনীয় নয়। একান্তই অসুবিধে হলে, মাইন্ডসেট করে নিন যে অফিসের সম্পর্ক অফিস অবধিই। তার বাইরে সম্পর্ক না বাড়ালেই ভাল। এই ব্যালেন্স মেনটেন করাটা লং টার্মে চাপ মনে হলে, একটু ফ্লেক্সিবল হতে শিখুন। কারণ অনেকসময়ই অন্য কারণে মুড অফ থাকে, তার সরাসরি কোপ এসে পড়ে কলিগদের ওপর। একপেশে ভাবে কাউকে বিচার করবেন না। এবার আসি প্রফেশনাল কারণের ক্ষেত্রে। কোনও একটা প্রজেক্ট একসঙ্গে করছেন, দু'জনের মতে মিলছে না কিংবা আপনার ওয়র্ক স্ট্র্যাটেজির সঙ্গে কলিগের প্ল্যানিংয়ের আকাশ-পাতাল ফারাক। এখানেই জরুরি ডিভিশন অফ ওয়র্ক। আর দু'জনের মতো করেই কাজ এগজ়িকিউট করুন। এতে মতবিরোধ এড়ানো সম্ভব হবে। আর নিজের বক্তব্য সরাসরি বলতে শিখুন। কাজের ক্ষেত্রে দৃঢ় ও সৎ হলে একটা পর্যায়ের পর কোনওকিছুই এফেক্ট করা মুশকিল। এবার এগজ়িকিউশনের পালা। অফিসে যাওয়ার সময় শুধু অপছন্দের কলিগের কথা ভেবেই হতাশ হবেন না। তাই পজ়িটিভ অ্যাটিটিউড নিয়েই অফিসে ঢুকেন। আর কলিগ যতই অপছন্দের হন, ক্ষতি করার চেষ্টা করবেন না। কারণ অফিসে আপনার আইডেনটিটি, আপনি নিজেই। নিজেকে ছোট করে তুলবেন না।

মডেল: আয়েষা, সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন**: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৮০১৭৬১১১১১
ছবি: শুভেন্দু চাকী


চিকেন কেসদিয়া

শেফ্‌স স্পেশাল



'আইভরি কিচেন' রেস্তরাঁর এগজ়িকিউটিভ শেফ নরসিমা রাও শেয়ার করলেন চিকেনের মুখরোচক অভিনব রেসিপি।

চিকেন কেসদিয়া

উপকরণ: শ্রেডেড চিকেন ২ ১/২ কাপ, সালসা ২/৩ কাপ, পেঁয়াজশাককুচি ১/৩ কাপ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ১/২ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১/২ চা-চামচ, ময়দার তর্তিয়া ৬টা, গলানো মাখন ১/৪ কাপ, শ্রেডেড চিজ় ২ কাপ, সাওয়ার ক্রিম পরিমাণমতো।

প্রণালী: ননস্টিক প্যানে সামান্য মাখন দিয়ে আঁচে বসান। শ্রেডেড চিকেন দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। চিকেন ভাজা ভাজা হয়ে এলে একে একে সালসা, পেঁয়াজশাককুচি, জিরেগুঁড়ো, অরিগ্যানো ও স্বাদমতো নুন দিন। ঢাকা না দিয়ে মাঝারি আঁচে ১০ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। মশলা ভাল করে কষা হয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে আলাদা করে রাখুন। তর্তিয়ার একদিকে সামান্য মাখন ব্রাশ করে আগে থেকে রান্না করে রাখা চিকেনের মিশ্রণটি দিন। ওপরে সামান্য চিজ় ছড়িয়ে তর্তিয়া মাঝখান থেকে ভাঁজ করে নিন। হালকা হাতে সামান্য চেপে নিন, যাতে খুলে না যায়। একইভাবে বাকি তর্তিয়াগুলো তৈরি করে নিন। মাইক্রোওয়েভআভেন ৩৭৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। বেকিং ডিশে সামান্য মাখন ব্রাশ করে তর্তিয়াগুলো সাজিয়ে দিন। আভেনে দশ- এগারো মিনিট বেক করুন। সোনালি রং হলে সাবধানে আভেন থেকে বার করে নিন। প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে সাওয়ার ক্রিম ও স্যালাডের সঙ্গে সার্ভ করুন।



সিজ়লিং চিকেন বেলাজিও

উপকরণ: চিকেন ব্রেস্ট ২ টুকরো, ডিম ১ টা, ময়দা ১/৪ কাপ, ব্রেডক্রাম ৩/৪ কাপ, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, পার্সলে ১ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, অলিভ অয়েল ৪ টেবলচামচ,

পারমেজ়ন ক্রিম সস তৈরির জন্য: ফেটানো ক্রিম ১ কাপ, গার্লিক পেস্তো সস ৩ টেবলচামচ, পারমেজ়ন রেজিয়ানো ১/৩



সিজ়লিং চিকেন বেলাজিও

কাপ, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পাত্রে গোলমরিচগুঁড়ো, অরিগ্যানো, পার্সলে, ব্রেডক্রাম ও পরিমাণমতো নুন মিশিয়ে আলাদা করে রাখুন। অন্য একটা পাত্রে ডিম ফেটিয়ে আলাদা করে রাখুন। চিকেনের টুকরো ডিমে ডুবিয়ে ময়দার ওপর গড়িয়ে নিয়ে ব্রেডক্রামের মিশ্রণে ডুবিয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন, চিকেনের দু'পিঠে যাতে ভাল করে মিশ্রণটি লাগে। মশলামাখানো চিকেন ঢাকা দিয়ে ফ্রিজে ১৫ মিনিট সেট হতে দিন। আঁচে ননস্টিকপ্যান বসিয়ে ক্রিম দিন। কম আঁচে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। একে একে সাদা গোলমরিচগুঁড়ো, নুন, বেসিল পেস্তো সস দিয়ে ক্রমাগত নাড়াতে থাকুন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে পারমেজ়ন চিজ় দিন। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। ননস্টিক প্যানে অলিভ অয়েল নিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে চিকেন দিয়ে দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে নিন। প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

লুইজ়িয়ানা চিকেন

উপকরণ: মাখন ২ টেবলচামচ, চিকেন ব্রেস্ট ৩ টুকরো, পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), রসুনবাটা ১/২ চা-চামচ, ময়দা ২ টেবলচামচ, টোম্যাটো ৫০ গ্রাম (ছোট টুকরো), থাইম ১ চা-চামচ, পার্সলে পাতা ২ চা-চামচ, তেজপাতা ১ টা, নুন স্বাদমতো, ট্যাবাস্কো সস ১/৪চা-চামচ, সবুজ ক্যাপসিকামকুচি ২ কাপ, লাল ক্যাপসিকামকুচি



পেস্তো চিকেন

১ কাপ, ভাত পরিমাণমতো (পরিবেশনের জন্য), নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: প্যানে মাখন দিয়ে আঁচে বসান। এতে চিকেনের টুকরোগুলো দিয়ে দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে নামিয়ে রাখুন। প্যানে সামান্য মাখন দিয়ে একে একে পেঁয়াজকুচি, রসুনবাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। পেঁয়াজ বাদামি হলে ময়দা মেশান। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন যাতে জমাট না বাঁধে। প্যান আঁচ থেকে নামিয়ে



লুইজ়িয়ানা চিকেন

টোম্যাটোকুচি, থাইম, পার্সলে, ট্যাবাস্কো সস, তেজপাতা ও নুন দিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন। আবার প্যান আঁচে বসিয়ে আগে থেকে ভেজে রাখা চিকেন দিন। কম আঁচে ১৫ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। এতে ক্যাপসিকামকুচি দিন। চাপা দিয়ে কম আঁচে ২৫ মিনিট রান্না করুন। মাংস সিদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পেস্তো চিকেন

উপকরণ: চিকেন ব্রেস্ট ৪ টুকরো, পেস্তো ৩ টেবলচামচ, মাস্কারপোন ৮৫ গ্রাম, অলিভ অয়েল ৪ টেবলচামচ, টোম্যাটো ১৭৫ গ্রাম, পাইননাটস একমুঠো, বেসিল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: ছুরি দিয়ে চিকেন ব্রেস্ট সামান্য চিরে পকেটের মতো করে নিন। পেস্তো ও মাস্কারপোন একসঙ্গে মিশিয়ে চিকেনের ভেতরে ভাল করে ভরে দিন। চিকেনের গায়ে সামান্য তেল ব্রাশ করে নিন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। আভেনপ্রুফ পাত্রে চিকেন দিয়ে ২০-২৫ মিনিট বেক করে নিন। মাংসে বাদামি রং হলে আভেন থেকে সাবধানে বার করে ওপরে পাইননাইট ছড়িয়ে আভেনে আরও দু'মিনিট বেক করে নিন। ব্যস তৈরি পেস্তো চিকেন। সবশেষে ওপরে সামান্য বেসিল ছড়িয়ে ভাত বা পাউরুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ০৩৩-২২৮১১৩১৩
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



আমিষ বনাম নিরামিষ

চিকেন, মাছ না শাক-সবজি, কোন ধরনের খাবার খাওয়া ভাল। পুষ্টিগুণে কে বেশি নম্বর পাবে, জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

ভেজ-ননভেজের তর্কটা বরাবরের। নিরামিষাশীরা আমিষ খাবার দেখলেই যেমন নাক কুঁচকান, তেমনই আমিষাশীদের আবার শাক-সবজির প্রতি একেবারেই ভক্তি নেই। কিন্তু পুষ্টিগুণের দিক থেকে বিচার করলে দেখা যাবে শাক-সবজির যেমন প্রয়োজন তেমনই অ্যানিমাল প্রোটিনের। যাঁরা নিরামিষ খেতে পছন্দ করেন, তাঁরা মনে করেন নিরামিষ খাবারের মধ্যে দিয়ে তাঁরা অহিংসা, সমবেদনার ভাবনার প্রতি সম্মান জানাচ্ছেন। কিন্তু সত্যিই কী তাই? যখন আপনি বার্গারের সঙ্গে সফ্ট ড্রিঙ্ক খাচ্ছেন, ভেজি ডিলাইট পিৎজ়ায় কামড় বসাচ্ছেন, ছোলে ভটুরে, ডালবাটি, চুরমা, রসগোল্লার স্বাদে ডুবে যাচ্ছেন, তখন কী তার মধ্যে সত্যি কারও ক্ষতি হচ্ছে না? অবশ্যই হচ্ছে। এখানে ভিক্টিম আপনার পেট। 'ইউ আর কিলিং ইওর ওন স্টম্যাক'। নিরামিষ খাই বলেই যে যথেচ্ছ খাব, এটা যদি মনে করে থাকেন, তা হলে কিন্তু বেজায় গন্ডগোল। বেশি খাওয়া মানে কিন্তু পেটের প্রতি অবিচার করা। এটা ঠিকই যে আমাদের ডাইজেস্টিভ সিস্টেম নিরামিষ খাবারের জন্যেই বেশি উপযুক্ত। তাও খাবারটা একেবারেই ব্যক্তিগত পছন্দ, সুতরাং তাই নিয়ে কোনও মতামত পোষণ করা ঠিক নয়। একই কথা আমিষাশীদেরও বলব। তাঁরা আবার যাঁরা শুধু নিরামিষ খান ত দের করুণা করেন। এঁরা মনে করেন আমিষ না খেলে শরীরে প্রোটিনের ঘাটতি হবে। শুধু শাক-সবজি যথেষ্ট নয়। কিন্তু সত্যি করে ভেবে দেখুন তো প্রোটিনের দোহাই দিয়ে রোজ যদি আপনি চিকেন বিরিয়ানি খান তা হলে আপনার পেট তা সইবে কেন। সারা রাত পার্টি করে রাত তিনটের সময় যদি মাটন কিমা খেতে বসেন, এই ভেবে যে দিনে একবার প্রোটিন খাওয়া মাস্ট, তা হলে পেট বিদ্রোহ করবেই। প্রোটিন জরুরি মানেই কিন্তু এই নয় যে যখনতখন খাবেন। শরীরের প্রোটিন অ্যাবসর্ব করা ক্ষমতা নির্ভর করে আমাদের মানসিক অবস্থা, দিনের কোন সময়ে খাচ্ছেন এবং পেটে কতটা জায়গা আছে তার উপর। ফলে যখন তখন মনের আনন্দে চিকেন কাটলেট, চিলি চিকেন খেলেন আর ভাবলেন ফ্যাটে পরিবর্তন হবে না, তা হলে বলতেই হবে আপনি সত্যি চূড়ান্ত আশাবাদী। তাই বলি আমিষ খান বা নিরামিষ, নিজের পেটের ওপর দয়া দেখান। একটা সময়ে অল্প পরিমাণে খান। ডায়েটের একটা গোল্ডেন রুল আছে, ফিল ওনলি হাফ ইওর স্টমাক অ্যাট আ টাইম। এতে আমিষ খান বা নিরামিষ, পেট সুস্থ থাকবে। তবে কিছু খাবার আছে, যেগুলোর প্রোটিন কন্টেন্ট বেশি হলেও যতটা কম খাওয়া যায় তত ভাল। যেমন ধরুন সসেজ, ল্যাম, পর্ক। খেতে চাইলে একেবারে সকালে খান বা এক্সারসাইজ়ের পর। তবে সপ্তাহে একবারের বেশি নয়। আর শুধু অ্যানিমাল প্রোটিন খাওয়াই যথেষ্ট নয়, সঙ্গে শাক সবজি, ডাল খাওয়া শুরু করুন। আর নিরামিষাশীদের বলব মাছ-মাংস নাই বা খেলেন, ডাল, সয়া, দুধ, দই, টোফু, নিজের ডায়েট প্ল্যানে রাখুন।



মডেল: সংজ্ঞা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in



ধাবা মাটন কারি



পাঠিকার রান্নাঘর

গড়পড়তা বাড়িতে মাটন মানেই মশলা সহযোগে পাতে অমৃত! তবে মাটন দিয়েও একটু অন্যস্বাদের রেসিপি কিন্তু দিব্যি বানিয়ে ফেলা যায়। চারটি নমুনা রইল...

অপর্ণা বসাক

মাটন মানেই রসেবশে পেটপুজো। তা সে তেলেঝোলে মাখা মাটন কারিই হোক বা অন্যস্বাদের 'অফবিট' মাটন। ট্রাই করে দেখতে পারেন মাটনের মুখরোচক ডিশ।

ধাবা মাটন কারি

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, টোম্যাটোকুচি ১ টেবলচামচ, কাজুবাটা ২০ গ্রাম, আদা-রসুনবাটা ১০ গ্রাম, পেঁয়াজবাটা ৫০ গ্রাম, টকদই ৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২ টো, গরমমশলাগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ টেবলচামচ, সরষের তেল ১ কাপ, ধনেপাতাকুচি ২ টেবলচামচ, গোটা গরমমশলা পরিমাণমতো, হলুদগুঁড়ো সামান্য, কাশ্মিরী লঙ্কাগুঁড়ো সামান্য, ধনেগুঁড়ো অল্প, নুন-চিনি স্বাদমতো, ডিম ১টা।

প্রণালী: টকদই, হলুদগুঁড়ো, লঙ্কা, ধনেগুঁড়ো, আদাবাটা, রসুনবাটা, পেঁয়াজ, ধনেগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো দিয়ে মাংস ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে গোটা গরমমশলা, চিনি ফোড়ন দিন। নেড়েচেড়ে মাংস দিয়ে আস্ত পেঁয়াজ, টোম্যাটো দিয়ে কষতে থাকুন। নরম হয়ে এলে নামিয়ে উপর থেকে ধনেপাতা, টোম্যাটো, সিদ্ধ ডিমের টুকরো সাজিয়ে দিন।



মাটন ইন ট্যামারিন্ড সস

মাটন ইন ট্যামারিন্ড সস

উপকরণ: মাটন কিমা ৩০০ গ্রাম, ডিম ১টা, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ট্যামারিন্ড সস পরিমাণমতো, বার-বি-কিউ সস পরিমাণমতো, আদাকুচি ১ চা-চামচ, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, ময়দা ৫০ গ্রাম, কর্নফ্লাওয়ার ১ চা-চামচ, পাপরিকা পাউডার ১ চা-চামচ, থাইম ১ চা-চামচ, অরিগ্যানো ১ চা-চামচ, চাটমশলা সামান্য, গরমমশলা পরিমাণমতো, নুন-গোলমরিচগুঁড়ো স্বাদমতো, পার্সলেপাতা ও লেটুসপাতা কয়েকটা।

প্রণালী: মাটন কিমার সঙ্গে গরমমশলাগুঁড়ো, নুন, গোলমরিচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো, পার্সলে, রসুনকুচি, আদাকুচি আর ডিম দিন। পুরো মিশ্রণটি গোল বলের আকারে গড়ে সিদ্ধ করে নিন। নামিয়ে ঠান্ডা করে বলগুলিতে ট্যামারিন্ড সস আর বার-বি-কিউ সস মাখিয়ে রাখুন। এবার একটি পাত্রে ময়দা, কর্নফ্লাওয়ার, পাপরিকা পাউডার, থাইম, অরিগ্যানো আর চাটমশলা মিশিয়ে নিন। কিমা বলগুলো মিশ্রণে ভাল করে গড়িয়ে গরম তেলে ভাজুন। হয়ে গেলে লেটুস পাতার উপর বলগুলি সাজিয়ে ট্যামারিন্ড সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কিমা কেক

উপকরণ: মাটন কিমা ২৫০ গ্রাম, রসুন ৫ কোয়া, খোয়াক্ষীর ২৫ গ্রাম, দই ২৫ গ্রাম, নারকেল কোরা ২ টেবলচামচ, এলাচ সামান্য, গোলমরিচগুঁড়ো পরিমাণমতো, পেঁয়াজ ২টো, আদা-রসুন পেস্ট ১ টেবলচামচ, ছানা ২৫ গ্রাম, কাজুবাটা ২৫ গ্রাম, ডিম ১টা, পাঁউরুটি ২ স্লাইস, মাখন ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: মাটন কিমা সিদ্ধ করে রাখুন। প্যানে মাখন গরম করে পেঁয়াজ লালচে করে ভেজে কিমার সঙ্গে দিন। পাঁউরুটি, নুন, চিনি, দই, খোয়াক্ষীর, রসুন, নারকেল কোরা, আদাবাটা, রসুনবাটা, কাজুবাটা ও ছানা দিয়ে একসঙ্গে মাখুন। ডিম ফেটিয়ে দিন। প্যানে মাখন গরম করে এলাচ ও গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে নাড়ুন। সুগন্ধ বেরলে মিশ্রণটি দিন। পাত্রে মাখন লাগিয়ে মিশ্রণটা ঢেলে আভেনে বেক হতে দিন। নামিয়ে পরিবেশন করুন।


মাটন আমন্ড

মাটন আমন্ড

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, আলু ৫টা (সিদ্ধ করে রাখা), টোম্যাটো পাল্প ৫০ গ্রাম, আমন্ডবাটা ১ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো $^{1}/_{2}$ চা-চামচ, কাশ্মিরীলঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ক্ষীর ২৫ গ্রাম, মাখন অল্প, পেঁয়াজ ২টো (বাটা), আদা-রসুনবাটা পরিমাণমতো, নুন-চিনি স্বাদমতো, সাদাতেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: মাংস সিদ্ধ করে নিন। প্যানে তেল ও মাখন একসঙ্গে গরম করুন। তাতে আদা-রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো, পেঁয়াজবাটা, আমন্ডবাটা দিয়ে নাড়তে থাকুন। সিদ্ধ করে রাখা মাংস আর আলু দিয়ে ভাল করে কষুন। প্রয়োজনে জল দেবেন। জল শুকিয়ে এলে ক্ষীর গ্রেট করে ছড়িয়ে দিন। নামিয়ে ক্ষীরের গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।


কিমা কেক

যোগাযোগ: ৯৮৩১৪০২২১১

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

‘পাঠিকার রান্নাঘর’ বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



ওজন বাড়া-কমা অঙ্কের মতো

ওজন বাড়াতে কী খাবেন? কতটা পরিমাণে খাবেন? কী হবে আপনার সঠিক ডায়েট প্ল্যান? সব প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট।

আমার বয়স ২৮ বছর। ওজন ৪৫ কেজি। উচ্চতা ৫'৮"। অনেক চেষ্টা করেও আমি কিছুতেই ওজন বাড়াতে পারছি না। আমি রোগা বলে বন্ধুরা আমাকে খুব রাগায়। আমি হীনমন্যতায় ভুগছি। কী খেলে আমার ওজন বাড়বে জানালে খুব উপকৃত হব।

রণিতা মজুমদার, বেহালা

আপনাকে প্রথমেই বলব আপনার ওজন কম — এই নিয়ে চিন্তা করার কিছু নেই। ওজন বাড়া বা কমাটা আসলে অনেকটা অঙ্কের মতো। আসুন একটু বুঝিয়ে বলি। দেখুন আমাদের শরীরের ওজন বাড়া বা কমাটা, আমারা সারাদিনে যা খাবার খাই তা থেকে কতটা ক্যালরি শরীরে ইনপুট হচ্ছে আর দৈনন্দিন অ্যাক্টিভিটির মাধ্যমে কতটা ক্যালরি শরীর থেকে বেরিয়ে যাচ্ছে তারই একটা সহজ ইক্যুয়েশন মাত্র। ইনপুট আর আউটপুটের মধ্যে ব্যালেন্স থাকলে ওজন ঠিক থাকবে আর ইক্যুয়েশনে গন্ডগোল হলেই ওজন বাড়বে বা কমবে। যদি আউটপুটের চেয়ে ইনপুট বেশি হয় তখনই ক্রমশ ওজন বাড়তে শুরু করে। তবে আপনার ক্ষেত্রে পুরো ব্যাপারটাই উল্টো হয়ে গেছে। আপনার ক্ষেত্রে ইনপুটের চেয়ে আউটপুট বেশি হচ্ছে ফলে ওজন কিছুতেই বাড়ছে না। আশা করি অঙ্কটা মানে ইনপুট আর আউটপুটের এই হিসাবটা এতক্ষণে নিশ্চয়ই বুঝে গেছেন। এর পাশাপাশি আরও একটা জিনিস কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের প্রত্যেকেরই পাকস্থলীর নিজস্ব একটা সাইজ আছে। সাধারণত দেখা গেছে যাঁদের ওজন কম তাঁদের পাকস্থলী বেশিভাগ ক্ষেত্রেই খুব ছোট হয়। ফলে খিদে কম পায়। অল্প খাবার খেলেই পেট ভরে যায়। তাই আপনাকে বলব ডায়েট প্ল্যান করার সময় এমনভাবে প্ল্যান করুন, যাতে আপনি যে খাবারগুলো খাচ্ছেন সেগুলো যেন ক্যালোরিতে ভরপুর হয়। যেমন ধরুন ব্রেকফাস্টে আপনি রুটি বা পরোটা খেলেন, সঙ্গে নানারকম সবজি দিয়ে তরকারি, দই খেলেন। আবার লাঞ্চে ভাত, ডাল, সবজি, মাছ বা চিকেন খান। আর একটা কথা মাথায় রাখবেন দু'ঘণ্টা অন্তর অন্তর খাবান খান। এতে আস্তে আস্তে আপনার খিদে বাড়বে। শরীরে পুষ্টি হবে, ওজনও বাড়বে। তাই এখন থেকেই ভাল করে খাওয়াদাওয়া করুন।



আমার বয়স ২১ বছর। আমি কলেজে পড়ি। আমার চেহারা মোটামুটি রোগাই। আমি জানতে চাই বাড়ির খাবারের পাশাপাশি আমার কি রোজ প্রোটিন বার বা এনার্জি ড্রিঙ্ক খাওয়া দরকার?

সোনালি পাল, অশোকনগর

দেখুন আমার মতে সব খাবার খাওয়াই শরীরের জন্য ভাল। কোনও খাবারই শরীরের জন্য খারাপ নয়। তবে কোনও খাবারই বেশি পরিমাণে খাওয়া ঠিক নয়। আপনি কলেজে পড়েন। তাই হয় দিনে অন্তত চার থেকে আটঘণ্টা আপনাকে বাড়ির বাইরে থাকতে হয়। তাই সবচেয়ে ভাল হয় যদি বাড়ি থেকে খাবার বানিয়ে কলেজে নিয়ে যেতে পারেন। এরসঙ্গে সোয়া বার বা প্রোটিনবারও সঙ্গে করে নিয়ে যেতে পারেন। খিদে পেলে মাঝে মাঝে খেতে পারেন। এনার্জি ড্রিঙ্কও খেতে পারেন। তবে এতে সাময়িক কাজ হলেও কখনই পুরোপুরি সুফল পাবেন না।

মডেল: মিশমি, **মেক-আপ:** স্বরূপ **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩, **পোশাক:** প্যান্টালুনস গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

কর্মক্ষেত্রে যৌন হেনস্থা



সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশ অনুযায়ী প্রতিটি যৌন হেনস্থার অভিযোগের তদন্ত করতেই হবে।

কর্মক্ষেত্রে মহিলাদের যৌন হেনস্থা নিয়ে ১৯৯৭-এ এক নির্দেশাবলি জারি করে সুপ্রিম কোর্ট । যাকে আমরা বিশাখা গাইডলাইন নামে অভিহিত করি। আজ ২০১৪-তে যদি ফিরে দেখা যায়, তবে জানতে ইচ্ছে হয় যে ক'জন জানেন এই নির্দেশাবলির বিষয়? মহিলারা যাঁরা সংগঠিত বা অসংগঠিত কর্মক্ষেত্রে রোজ কাজে যাচ্ছেন তাঁরাই বা এ বিষয়ে কতটা কি জানেন বা হেনস্থার শিকার হলে কি করণীয় সে বিষয়ে কতটা ওয়াকিবহাল? মনে প্রশ্ন থেকেই যায়। কারণ এ বিষয়ে সচেতনা প্রচার হয় না বললেই চলে।



একটু পিছিয়ে যাই। ভারতে মহিলাদের উপর এই ধরনের অত্যাচারের বিরুদ্ধে বড় ধরনের আন্দোলন শুরু হয় ১৯৯২ সালে রাজস্থানের ভাতেরিতে। ভাতেরিতে সরকার পরিচালিত নারী উন্নয়ন প্রকল্পের কর্মী ভাওরি দেবী বাল্যবিবাহ বন্ধ করতে চেষ্টা করেছিলেন। পরিণামে উচ্চবর্ণের রোষে পড়ে যান এবং তাদের দ্বারা ধর্ষিত হন। এই ঘটনার রায়ের বিরুদ্ধে একাধিক নারী সংগঠনের তীব্র আন্দোলনের ফলে সুপ্রিম কোর্ট কর্মক্ষেত্রে মহিলাদের ওপর যৌন হেনস্থা রোধে ১৯৯৭-এর অগস্ট মাসে এক উল্লেখযোগ্য নির্দেশ দেন। এতে বলা হয়—প্রতিটি সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থাকে একটি করে অভিযোগ শুনানি কমিটি গঠন করতে হবে যার অর্ধেক সদস্য এবং মুখ্য সঞ্চালক হবেন নারী।

এই কমিটি প্রতিটি অভিযোগের তন্দন্ত করবে এবং প্রাসঙ্গিক সরকারি দফতরকে সারা বছর কাজের বিবরণ সমেত রিপোর্ট জমা দিতে হবে। এই কমিটিতে অবশ্যই তৃতীয়পক্ষ হিসাবে কোনও স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের সদস্যকে প্রতিনিধি হিসাবে রাখতে হবে।

সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশ অনুযায়ী প্রতিটি যৌন হেনস্থার অভিযোগের তদন্ত করতেই হবে। এই তদন্ত গোপনীয় হতে হবে এবং অভিযোগ প্রমাণিত হলে অভিযুক্তের অপরাধ অনুযায়ী শাস্তি হবে।

যা করণীয়

এই ধরনের আচরণ সংস্থায় আপনার সহকর্মী, উর্ধ্বতন পদাধিকারী বা বাইরে থেকে আসা কোনও ব্যক্তি যদি করেন—

- ঘটনাটি কখনও লুকিয়ে রাখবেন না।
- দৃঢ়ভাবে প্রতিবাদ করুন।
- মুখ বুজে থাকা পরে অসুবিধেয় ফেলবে।
- পুনরাবৃত্তি দেখলে সহকর্মীদের খুলে বলুন।
- কর্তৃপক্ষকে জানান লিখিতভাবে।
- উর্ধ্বতন কেউ করলে তার উপরের কর্তৃপক্ষকে অবিলম্বে জানান।
- মনে রাখবেন এড়িয়ে চলা সমাধান নয়।
- প্রয়োজন বোধে থানায় ডায়েরি করুন। কারণ যদি শারীরিকভাবে বা মানসিকভাবে লাঞ্ছনা করা হয় সেটি ফৌজদারি অপরাধ।
- প্রত্যেক মহিলার উচিত তাঁর কর্মস্থলে অভিযোগ শুনানি কমিটি আছে কি না, সেই কমিটির নিয়মিত মিটিং হয় কি না, কাঁরা তার মেম্বার সে সম্বন্ধে খোঁজ রাখা।

সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশে স্পষ্ট বলা হয়েছে যে, যদি মহিলা চান, তবে তাঁকে সুযোগ দিতে হবে যে পরিবেশে হেনস্থা ঘটেছে সেই পরিবেশ ছেড়ে অন্য কোথাও বদলি নেওয়ার।

সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি যদি সেই একই সংস্থার কর্মচারী হন তাহলে তাঁর বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা হিসাবে পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে—

- অন্যত্র বদলির নির্দেশ।
- সতর্ক করে দেওয়া এবং এ ধরনের ব্যবহারের কুফল সম্বন্ধে অবহিত করা।
- পদাবনতি।

অসংগঠিত কর্মক্ষেত্রে এ ধরনের ঘটনা ঘটলে মহিলারা অবশ্যই যোগাযোগ করবেন স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে। স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের প্রতিনিধিরা সুরাহার জন্য দাবি জানাবেন। সংঘবদ্ধ প্রতিবাদ কাজে আসতে পারে। কর্মক্ষেত্র বৈষম্যহীন ও সুস্থ কাজের পরিবেশ থাকলে আখেরে সেটি সংস্থার উন্নতির সহায়ক হয়ে ওঠে।

বহু প্রতীক্ষিত আইন The Sexual Harassment of woman at workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013 সম্প্রতি আনা হয়েছে।

সম্প্রতি ফৌজদারি আইন সংশোধনী দ্বারা ৩৫৪ ধারাটিকে আরও বেশি শক্তিশালী করা হয়েছে, যাতে মহিলাদের বিরুদ্ধে কৃত বিভিন্ন হয়রানিমূলক অপরাধগুলোকে শাস্তির আওতায় আনা সম্ভব হয়। ৩৫৪এ, ৩৫৪বি, ৩৫৪সি ও ৩৫৪ডি ফৌজদারি আইনও সংশোধন করা হয়েছে। আশা করা যায়,এই ধারাগুলো কর্মক্ষেত্রে যৌন হয়রানি বন্ধ করার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে।

আইনি উপদেষ্টা: মধুপূর্ণা ঘোষ
ফোন: ৯৮৩০৭৫৩৬৭৮

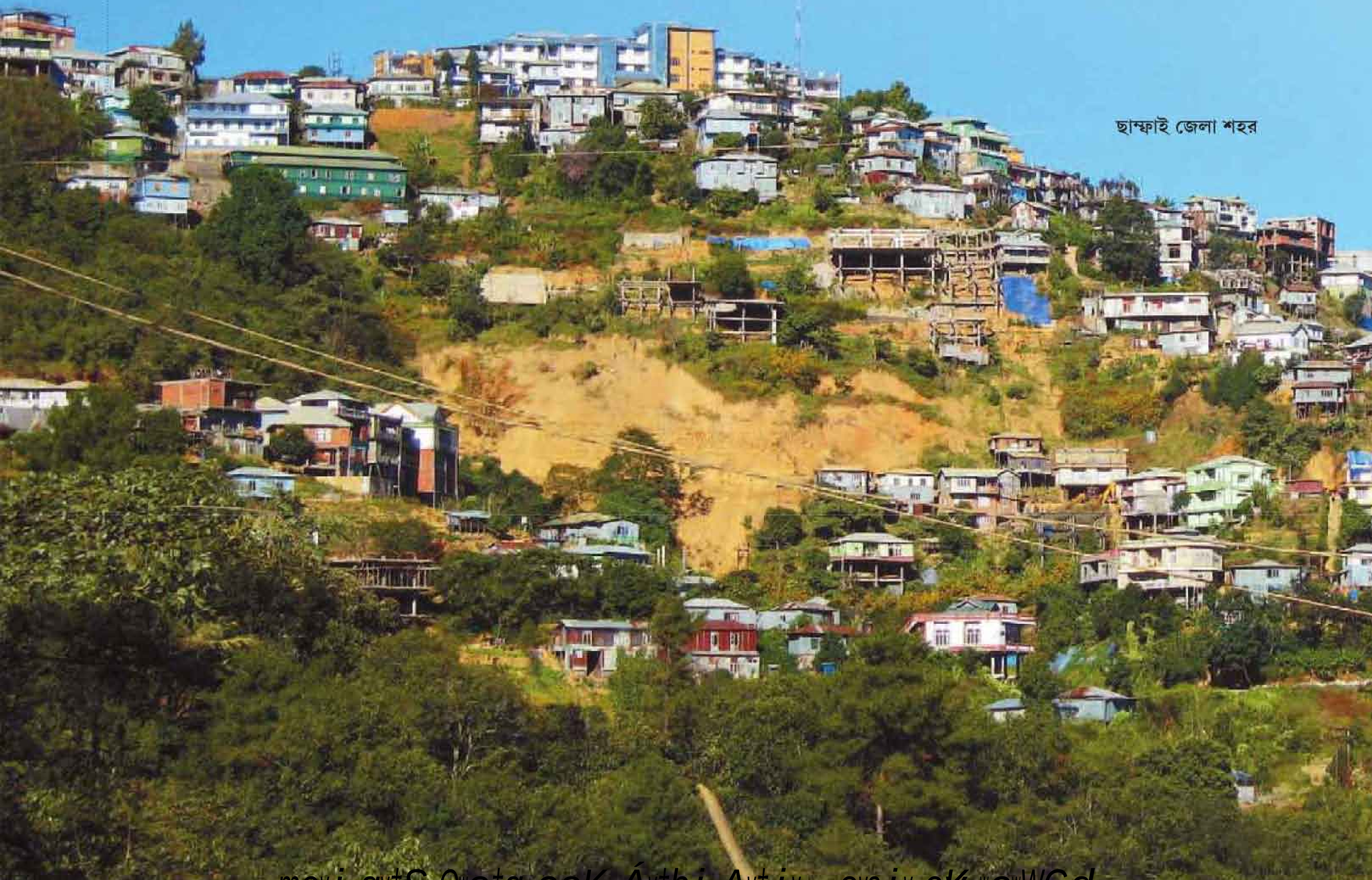
মেঘ সমুদ্রের দেশে

অপূর্ব,মনোলোভা প্রকৃতি চারপাশে, দেখে চোখ জুড়িয়ে যায়। মিজোরাম বেড়িয়ে এলেন সুপর্ণা ঘোষ।

লেংপুই এয়ারপোর্ট থেকে ট্যাক্সি যখন পাহাড়ি আঁকাবাঁকা, চওড়া, মসৃণ, ঘন সবুজের মধ্যে দিয়ে ছুটছে তখন মনে হল কোনও নতুন দেশে এসে পৌঁছলাম নাকি! এত চওড়া রাস্তা পাহাড়ে! কিন্তু একদম না, আমরা পৌঁছেছি দেশের উত্তর পূর্ব কোণের একটি ছোট্ট রাজ্য মিজোরামে। 'মি' মানে 'পিপল', 'জো' মানে 'হিল' ও 'রাম' মানে 'কান্ট্রি'—অর্থাৎ 'ল্যান্ড অফ হিলি পিপল।' পাহাড়ি মানুষের দেশে গাড়ি ছুটছে বেশ জোর গতিতেই—গন্তব্য রাজধানী আইজল।

অপূর্ব, মনোলোভা প্রকৃতি চারপাশে, দেখে চোখ জুড়িয়ে যাচ্ছে, নীরবে শুধু সৌন্দর্য ভক্ষণ। আর কত যে রঙের বাহারি ফুল, আসার আগেই পড়ে এসেছিলাম 'ল্যান্ড অফ ওয়াইল্ড ফ্লাওয়ার'—একদম ঠিক। জিনিয়া ফুলের মতো দেখতে গাঢ় হলুদ রঙা ফুলগুলো এক একটা পাহাড় ছেয়ে আছে। নীল ঘন আকাশ আর সবুজ পাহাড়ের সঙ্গে বন্ধুত্ব করতে করতেই দূর পাহাড়ে আইজল শহরের উপস্থিতি—দেখে মনে হচ্ছে পাহাড়-বাড়ি।

খুবই ব্যস্ত শহর, জনসংখ্যাও শহর অনুপাতে বেশ বেশিই মনে হল। রীতিমতো ট্রাফিক জ্যাম—অথচ চমকটা অন্যখানে, কই হর্নের শব্দ তো পাচ্ছি না। আর এত মানুষ, কোনও জোরে কথা নেই! আশ্চর্য—কানের এ কি শান্তি! মহিলাদের কর্মতৎপরতা চোখে পড়ার মতো। দোকান বাজার, হোটেল সর্বত্র



ছাম্ফাই জেলা শহর

মহিলাদেরই কর্ম আধিক্য। ঘড়ির কাঁটায় তিনটে ছুঁই ছুঁই, ওদিকে সন্ধে ছ'টার পর সমস্ত কিছু বন্ধ হয়ে যায় এই শহরে। হোটেলে লাগেজ রেখেই তাই বেরিয়ে পড়া।

মিজোরাম ঘুরে আসা বন্ধুরা বার বার বলে দিয়েছিল, আইজল থেকে যেন রিহ দিল (Rih Dil) অবশ্যই দেখতে যাই। এটি মায়ানমারে অবস্থিত। মিজোরামের জেলা শহর ছাম্ফাই থেকে যেতে হয়। আইজল থেকে ছাম্ফাইয়ের দূরত্ব ১৯৪ কিমি। সুতরাং ভ্রমণ পরিকল্পনায় তখনই 'রিহ দিল'-এর জায়গা পাকা।

ঠিক হল পরের দিনই সিটি ট্যুরে যতটা পারা যায় দেখে নেব, অনেক কিছুই দেখার আছে—মিজোরাম তাজমহল, থিওলজিক্যাল কলেজ, মিউজিয়ম, মিজোরাম সায়েন্স সেন্টার।

মিজো তাজমহল দিয়েই শুরু—নাম 'কেভি প্যারাডাইস।' দুরং হিল পাহাড়ের চূড়োর উপর। ছোটর উপর ভারি সুন্দর দেখতে এই স্মৃতি মহল। কে ছাওয়ানথুমা তাঁর স্ত্রীর মৃত্যুর পর এই স্মৃতিমহল বানান। তাই ছাওয়ানথুমাকে মিজোরামের শাহজাহানও বলা হয়ে থাকে। শান্ত, নিরিবিলি, নিস্তব্ধ, মনোরম পরিবেশ। উপর থেকে যতদূর চোখ যায় শুধুই প্রাকৃতিক শোভা। ভারি সুন্দর ফুলের সমাহার জায়গাটিকে আরও সুন্দর করে তুলেছে।

জানলাম, সারা বিশ্ব থেকে ভ্রমণার্থীরা আসেন এই মিজো তাজমহল দেখতে—নাই বা হল আসল তাজমহল, ভালবাসার এক নীরব সাক্ষী তো বটেই।

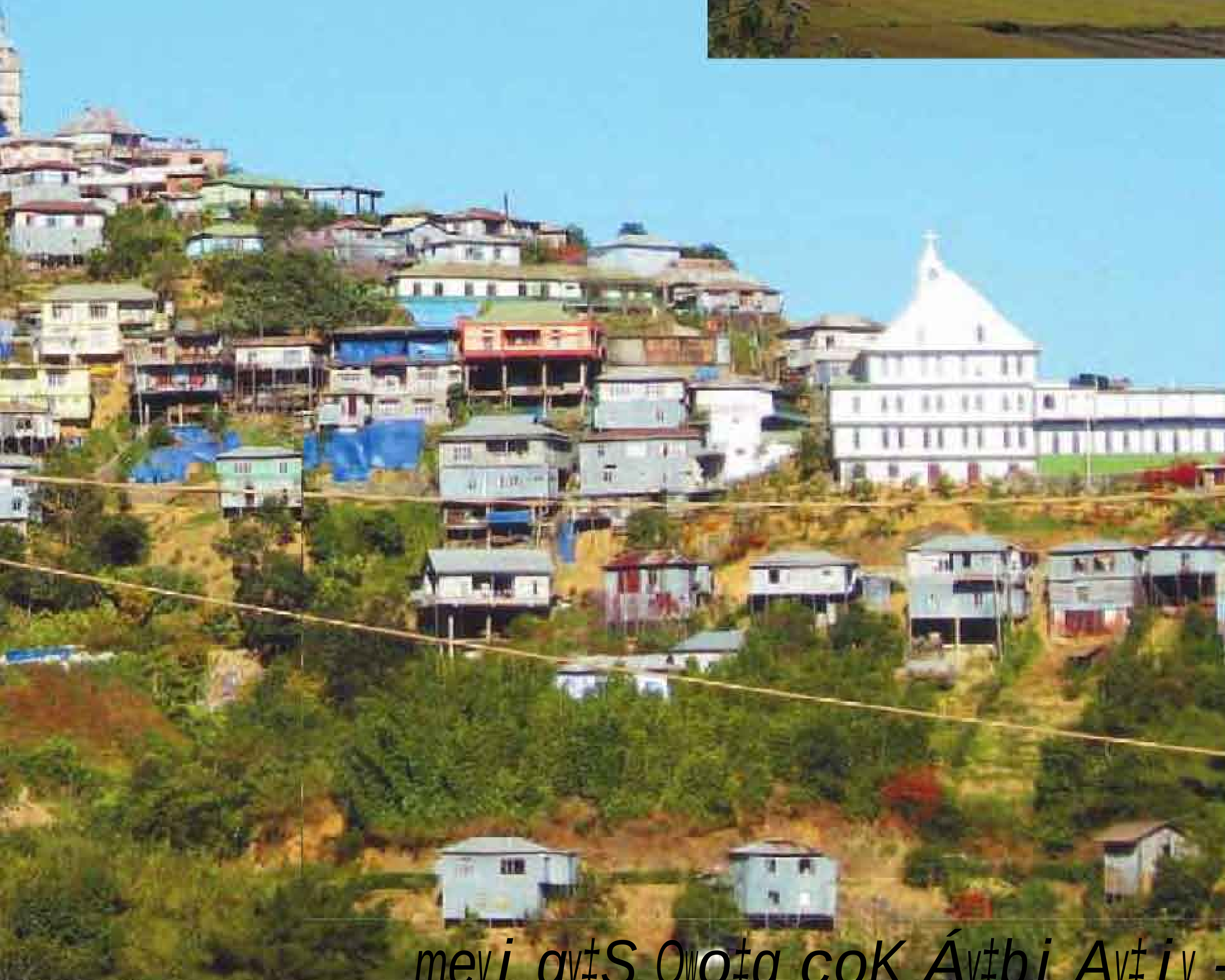
এরপর 'থিওলজিক্যাল কলেজ'। এই কলেজেই



লেংপুই এয়ারপোর্ট



প্রাকৃতিক হ্রদ রিহ দিল



আছে ওয়াচ টাওয়ার, যেখান থেকে আইজল শহর সহ বহু দূর পর্যন্ত দেখা যায়। অনেকটা নীচে আইজল শহরের সঙ্গে আঁকাবাঁকা সর্পিল পথ—এক মায়াবী সৌন্দর্যের আবরণ চারপাশে।

পরের দিন যাত্রা ছাম্ফাই হয়ে মায়ানমার। ভোর পাঁচটায় ট্যাক্সি হাজির। ১৯৪ কিমি পথ যেতে সময় লাগবে প্রায় ৮ ঘণ্টা। আইজল থেকে এই পথে হেলিকপ্টার সার্ভিসও আছে—তাতে মাত্র ২০ মিনিট লাগে যেতে। আসন্ন ভোট তখন এই রাজ্যে, তাই এই সার্ভিসটা কপালে জুটল না। ভোটের জন্য আগে থেকেই কপ্টারগুলো বুক। এখানে একটা কথা না বললেই নয়—ভোটের ঠিক এক সপ্তাহ আগে আমাদের এই সফর। আসার আগে একটু ভয়ই করেছিল অথচ এখানে এসে ভোটের তেমন কিছুই বুঝলাম না, মিটিং, মিছিল নেই। দেওয়াল জুড়ে যত্রতত্র পোস্টার

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

দমদম থেকে এয়ার ইন্ডিয়া ও জেট এয়ারওয়েজ প্রত্যেকদিনই আছে। সময় লাগে মাত্র ৪০ মিনিট। ট্রেনে যেতে গেলে শিলচরে নামতে হবে, সেখান থেকে আইজল সড়কপথে প্রায় ১৭৮ কিমি।

কোথায় থাকবেন

থাকার জন্য মিজোরাম সরকারের ট্যুরিস্ট লজ ও ছোট বড় হোটেল আছে। বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ: ০৩৩২৪৬১৫৮৮৭, ২৪৭৫৬৪৩০/৭০৬৪, ২৩৩৫৮১৪৪।

কখন যাবেন

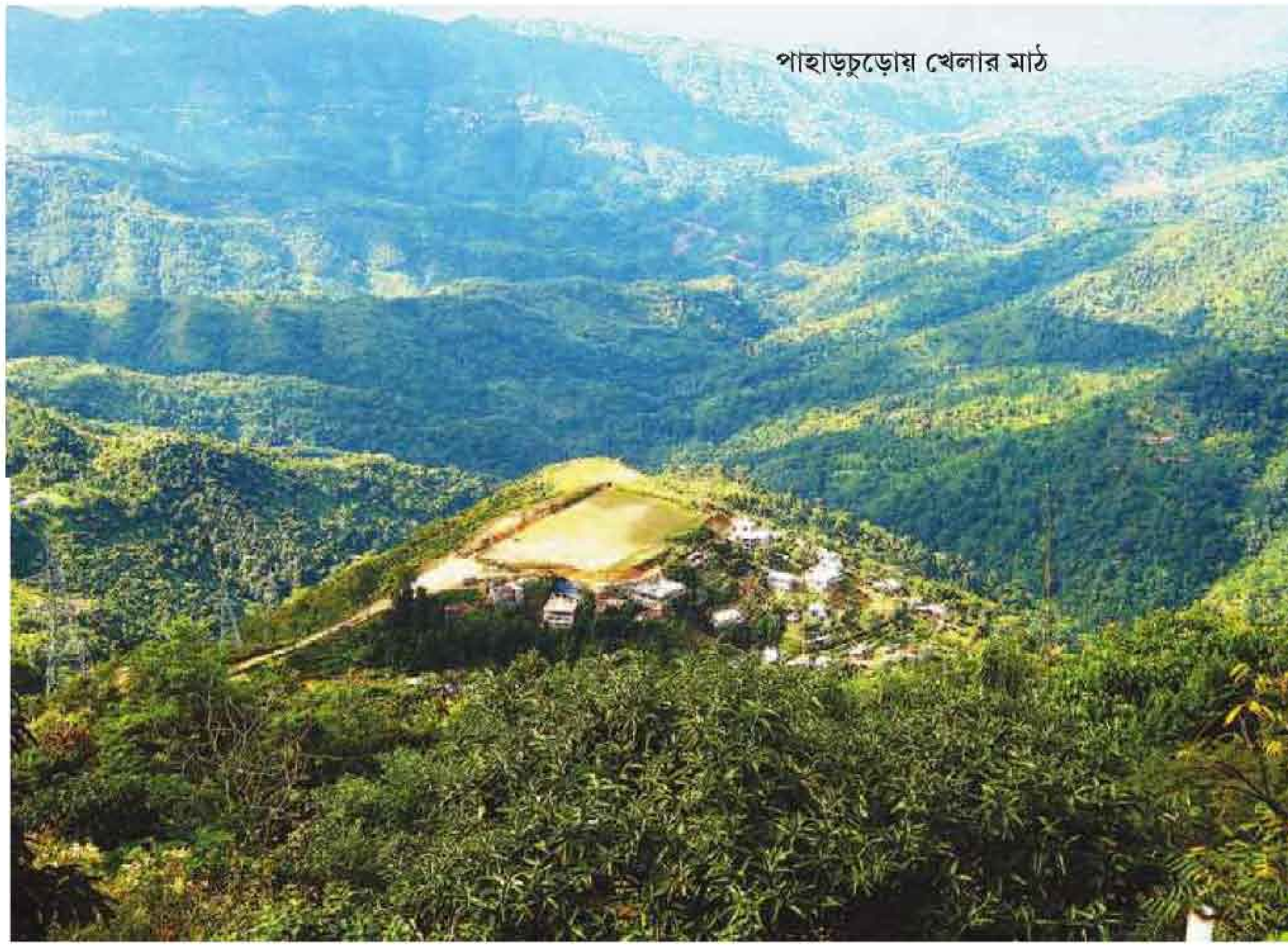
নভেম্বর থেকে মার্চ মাস হল ঘোরার জন্য আদর্শ সময়। সুন্দর আবহাওয়া, না খুব শীত না খুব গরম। হালকা শীত-পোশাক সঙ্গে থাকলেই হয়ে যায়।

মনে রাখুন

মিজোরাম ভ্রমণ করতে গেলে ‘টেম্পোরারি ইনারলাইন পারমিট’



অবশ্যই প্রয়োজন। তার জন্য ফর্ম সংগ্রহ করতে হবে মিজোরাম হাউস থেকে। বিস্তারিত খবর ও নিয়মকানুন জানার জন্য ফোন করুন: ০৩৩২৪৬১৫৮৮৭, ২৪৭৫৬৪৩০/৭০৬৪, ২৩৩৫৮১৪৪। এই পারমিটটি মিজোরাম ভ্রমণের সময় সব সময় সঙ্গে রাখা জরুরি।
সমগ্র মিজোরামেই দিন শুরু হয় খুব সকালে আর সন্ধে ছ'টার মধ্যে দিন শেষ হয়ে যায়। কেনাকাটার ইচ্ছে থাকলে আইজল বড় বাজারে যাওয়া ভাল। ঘোরার জন্য আইজলে ট্যাক্সি নিন। প্রাইভেট গাড়ির ভাড়া অনেক বেশি।



পাহাড়চূড়োয় খেলার মাঠ

তেমন নেই। রাস্তা আটকে বক্তৃতা নেই। লোকজনের ভোট উপলক্ষে হয়রানি নেই! এত অস্বাভাবিক ব্যাপার,আমাদের কাছে অন্তত! কিছুটা পথ যেতেই বুঝলাম সূর্যদেব উদয়ের জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন। তা দেখতে দেখতেই অপার্থিব এক দৃশ্য চোখে ভাসল! চারপাশে পাহাড় ঘেরার মাঝখানে একটু নিচু ভ্যালিতে মেঘগুলো ঢেউয়ের মতো চলেছে। ড্রাইভার বললেন, ‘মেঘ তালাও’—না, না এ মেঘ সমুদ্র, তার উপর সূর্যের প্রথম কিরণের ছটায় এক স্বর্গীয় সৌন্দর্য!
একের পর এক ছবির মতো পাহাড়ি ছোট ছোট শহরগুলো পার হয়ে চলেছি। এরকম এক শহরে প্রাতরাশের জন্য একটু থামা। চলতে চলতে কখন যে প্রায় ৮ ঘণ্টার পথ শেষ হয়ে গেল কে জানে! ছাম্ফাই জেলা শহর স্বাগতম জানাচ্ছে। মিজোরাম সরকারের ট্যুরিস্ট লজে বিশ্রাম নিয়ে চলা রিহ দিল-এর দিকে। অসম্ভব সুন্দর প্রকৃতি আর চোখ জুড়ানো মনোরম আবহাওয়া বেহাল রাস্তার হাল ধরে আছে! ছাম্ফাই থেকে রিহ দিল প্রায় ১২ কিমি। অবশেষে ভারত-মায়নমার বর্ডার ‘জোখোয়াথার’ (Zokhenthar) গ্রাম পৌঁছনো গেল। ছোট্ট নদীটা পার হলেই মায়নমার, আগে যার নাম ছিল, ‘বার্মা’! বর্ডার চেকপোস্টে ইনারলাইন পারমিট দেখিয়ে ছাড়পত্র রেডি। ভারতের বিকেল পাঁচটা ও মায়ানমার সময় বিকেল ছ'টা দু'দিকের গেট বন্ধ হয়ে যায়, খোলে ভারতীয় সময় সকাল দশটায়। সামনে ছোট্ট টিয়াউ (Tiau) নদী। ব্রিজে উঠেই মনে শিহরন— বার্মা প্রবেশ করছি!
তারপর খারাপ পথ ধরেই ক্রমশ উপরে ওঠা, সেই পথও অবশেষে শেষ। রিহ দিল! দিল মানে স্থানীয় ভাষায় ‘হ্রদ’, রিহ দিল হল এক প্রাকৃতিক হ্রদ, যার আকৃতি হৃদয়ের মতো। অসাধারণ সুন্দর। বিকেলের সোনালি রোদে রহস্যময়ী—শীত-গ্রীষ্ম ১২ মাস একই রকম জল থাকে। বহু বহু বছর ধরে স্থানীয় মানুষের বিশ্বাস যে, যখন কেউ মারা যায় তখন তাদের আত্মা এই হ্রদের জলে স্নান করে শুদ্ধ হয়ে তারপরই স্বর্গের পথে রওনা হয়, আর সেই পবিত্র আত্মারা প্রতিনিয়ত সবাইকে আর্শীবাদ করে।
আইজলে ফিরে বাকি ছিল মিজোরাম মিউজিয়ম, মিজোরাম সায়েন্স সেন্টার আর জোনানসাং হ্যান্ডলুম দেখা। দেখার পর মনে হল, না দেখলে আইজল সফর সম্পূর্ণ হয় না। ছোট্ট মিউজিয়ম হলেও সমগ্র মিজোরামের ইতিবৃত্ত দেখতে ভাল লাগবেই। জোনানসাং হ্যান্ডলুম সমস্ত মিজোরামেই অত্যন্ত পরিচিত ও প্রতিষ্ঠিত। ‘ট্র্যাডিশনাল’ পোশাক থেকে শুরু করে ব্যাগ অনেক কিছুই তৈরি হয় এখানে। সংগ্রহ করে নেওয়া যায় নিজের ও প্রিয়জনদের জন্য মিজো-শিল্পকর্ম। মিজোরাম সায়েন্স সেন্টার এক কথায় অনবদ্য—বিশেষ করে ‘ফান মিরর’-এর সামনে গিয়ে নিজেদের মজার আয়নায় দেখে হাসিতে ফেটে পড়তে হবেই।
পরের দিন ফেরা। ছোট্ট রাজ্যের অসম্ভব সুন্দর প্রকৃতি ও আধুনিকমনস্ক, সরল, অতিথিপরায়ণ মানুষগুলো কখন যে হৃদয় জয় করে নিল সেটাই তো টের পেলাম না!
ছবি: লেখক

বাচ্চার ওয়র্কআউট প্ল্যান



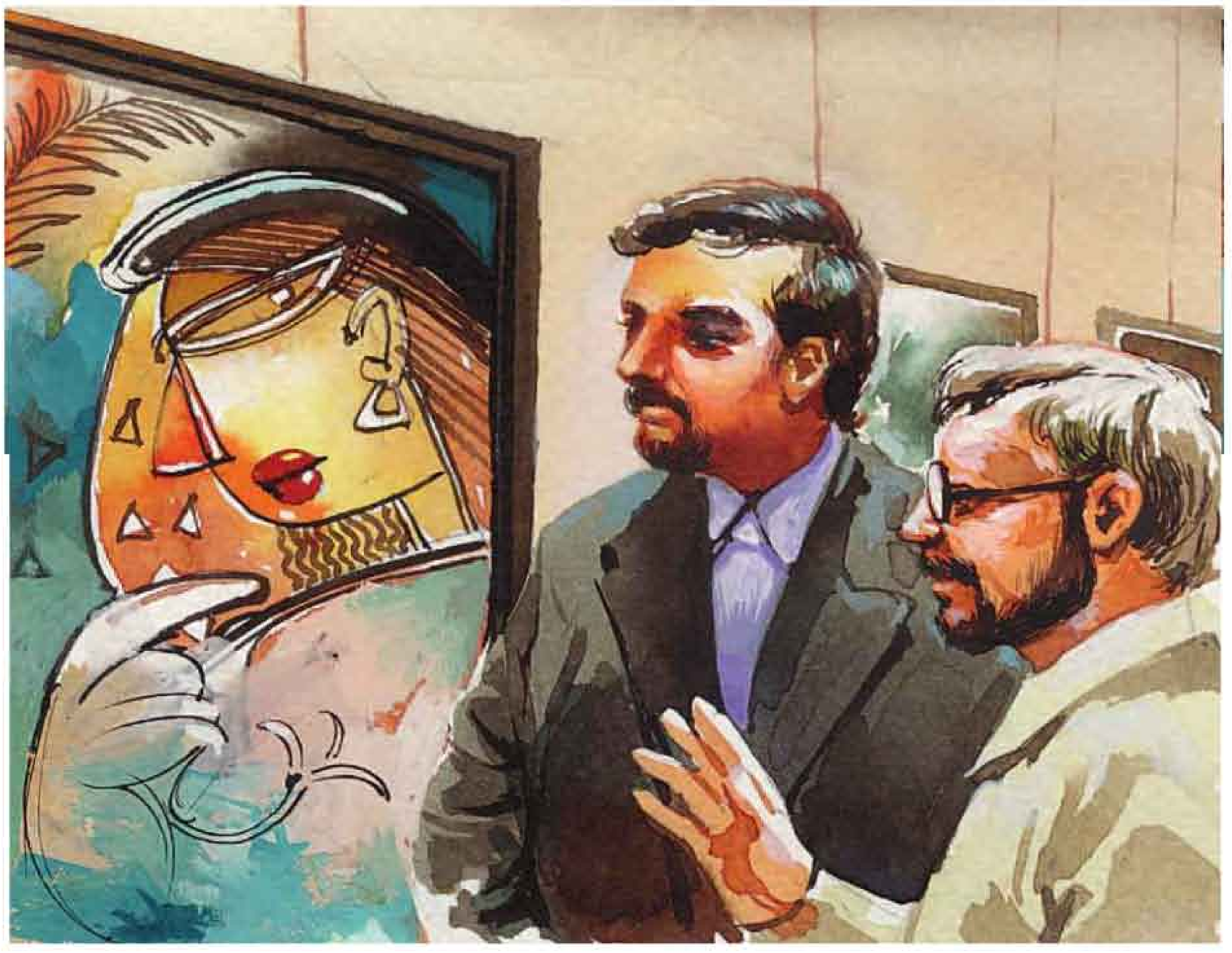
বাচ্চার এক্সারসাইজ় করতে ভাল লাগে না। এদিকে ওজন ক্রমশ বেড়ে চলেছে। ভাবছেন কী করে ওজন নিয়ন্ত্রণ করবেন? জানালেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার মেয়ের বয়স ১২ বছর। ওর চেহারা একটু মোটাসোটা। ও একদম এক্সারসাইজ় করতে চায় না। আমার মেয়ের জন্য কিছু এক্সারসাইজ় বলুন যেটা ও এনজয় করবে।
অন্বেষা মুখোপাধ্যায়, গিরিশ পার্ক



আপনি যে আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন, তা দেখে ভাল লাগল। আপনার মেয়ের রোজকার রুটিনে একটু রদবদল করুন। এক্সারসাইজ়ের উপকারিতা এখন থেকেই ওকে বোঝাতে হবে। আর দেখুন বাচ্চারা তো বাড়ির বড়দের দেখেই শেখে, তাই ওর সঙ্গে আপনিও এক্সারসাইজ় করা শুরু করুন। দেখবেন আপনাকে দেখে মোটিভেটেড হবে। সপ্তাহে পাঁচদিন এক্সারসাইজ় প্ল্যান করুন। সকালবেলা ওকে আধঘণ্টা করে হাঁটতে বলুন। একা হাঁটতে যেতে না চাইলে আপনি ওর সঙ্গে যান। দেখুন এক্সারসাইজ় মানেই যে তা একঘেয়ে হবে তা কিন্তু একেবারেই নয়। সুইমিং, ব্যাডমিনটন বা জিমন্যাস্টিক— আপনার মেয়ের যেটা ভাল লাগে এরকম একটা অ্যাক্টিভিটিতে ওকে ভর্তি করে দিন। আর মেয়ের তো নিশ্চয় কোনও না কোনও শখ আছে। হয়তো ও নাচতে ভালবাসে বা কোনও খেলার ইচ্ছে আছে। আপনি সেই দিকে ওকে উদ্বুদ্ধ করুন। স্কুল থেকে ফেরার পর বিকালে বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলো করতে বলুন। এতে ওর মনও ভাল হবে আবার শরীরও ভাল থাকেব। রোজ একঘেয়ে এক্সারসাইজ় করতে না চাইলে স্কিপিং করতে বলুন। মাঝে মাঝে ওকে সাইকেল চালাতে বলুন। সাইক্লিং খুব ভাল এক্সারসাইজ়। এক্সারসাইজ়ের পাশাপাশি খাওয়াদাওয়া নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

মডেল: অর্চিষা
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
লোকেশন: সুইসোতেল, নেওটিয়া ভিস্তা, **ফোন:** ৬৬২৬৬৪৭১
ছবি: শুভেন্দু চাকী



দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে বিখ্যাত চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায়। উপলক্ষ অনেক দিন পর এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন। এতদিন পর পা রাখল কলকাতায়, বন্ধুদেরও যতটা সম্ভব জানাতে সে উদগ্রীব। কিন্তু সবচেয়ে আগে সে যোগাযোগ করে তাঁর মেয়ে আঁচলের সঙ্গে। বাবার ফোন পেয়ে মুখ উদ্ভাসিত হয়ে ওঠে মেয়ের। দেবরাজের এই আচরণে অসম্ভব ক্ষুব্ধ হয় মানসী। আঁচলকে ছেলেবেলা থেকে তো মানুষ করেছে তারাই, সে আর স্বামী শান্তনু। নিজের মেয়ে অলির সঙ্গে কোথাও কোনও প্রভেদ রাখেনি আঁচলের। তীক্ষ্ণ গলায় তার প্রশ্ন, দেবরাজ কি কোনও দিন কোনও দায়িত্ব নিয়েছে মেয়ের? শান্তনু অবশ্য তাকে থামানোর চেষ্টা করে এই বলে যে,দায়িত্ব না নিলে কি অধিকার মুছে যায়? তারপর.....

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ৩

ফুরফুরে মেজাজে ব্যালকনিতে দাঁড়িয়েছিল দেবরাজ। নীচে স্ট্রিট লাইটের বাতি, খানিক দূরে লেকের অন্ধকারের আভাস, বাতাসে উত্তুরে হিমের আলগা ছোঁয়া, তেমন একটা উচ্চকিত আওয়াজ নেই কোথাও, সব মিলিয়ে শহরটা ভারী মনোরম এখন। সন্ধেবেলা পেগ দুয়েক হুইস্কি মাথাটাকে যেন আরও হালকা করে দিয়েছে।
কলকাতায় আসার পর থেকে দেবরাজের সময়টা মন্দ যাচ্ছে না। পরশু সন্ধেয় তো রূপরেখায় ভালই খাতির করল মমতা। রাত্রে একসঙ্গে ডিনার করার কথাও বলছিল। খুব একটা অনীহা ছিল না দেবরাজের, শরীরে তেমন জোশ পাচ্ছিল বলে রাজি হল না শেষমেশ। রাতে একটা চমৎকার ঘুম দিয়ে কাল সকাল থেকে দেহমন পুরো তরতাজা। প্রিভিউটাও কাল ভালই উৎরেছে। তিন তিনখানা ছবি হাতেগরম বিক্রি হয়ে গেল। এই মন্দার বাজারে তো শুভসূচনাই বলা যায়। প্রেসও তো প্রায় ঝেঁটিয়ে এসেছিল। দু'খানা টিভি চ্যানেলও এগজিবিশনটা কভার করে গেল। এর চেয়ে বেশি আর কী চাইতে পারে দেবরাজ? সবচেয়ে আনন্দের কথা, একটা ইংরিজি খবরের কাগজে আজই বেরিয়ে গেছে তার ছবির রিভিউ। নির্মল না বিমল নামের চিত্রসমালোচকটি খুব একটা পাকামি করেনি। মোটামুটি দেবরাজের কথাগুলো আর ক্যাটালগটা মিলিয়ে মিশিয়ে স্তুতিবাক্যেই ভরিয়ে দিয়েছে আলোচনাটা। কৃতিত্বটা বোধহয় মমতারই, কিন্তু দেবরাজের প্রচারটা তো হল!
দুপুরে আজ একবার আর্ট কলেজে ঢুঁ মেরেছিল দেবরাজ। চিরন্তন তো বটেই, পুরনো আরও দু-চারজনের সঙ্গে দেখাসাক্ষাৎ হল, আড্ডাও জমেছিল বেশ। এখানে এখন সকলেই রাজনীতি নিয়ে ভারী আলোড়িত, হুটহাট এর সঙ্গে তার তর্ক বেধে যাচ্ছে। কেউ সরকার পক্ষের সমালোচনায় মুখর, কেউ বা বিরোধীদের জঙ্গিপনায় উত্তেজিত। রাজনীতিতে কোনও দিন তেমন আকর্ষণ বোধ করে না দেবরাজ, তবে বন্ধুদের বাকবিতণ্ডা উপভোগই করছিল আজ। জোরাল হট্টগোলে যৌবনটাই যেন ফিরে আসছিল আবার। এই না হলে কলকাতাকে মানায়? মাঝে বড্ড ম্যাদামারা হয়ে গিয়েছিল, আবার বুঝি প্রাণ ফিরছে শহরটার। শুধু অসীমটার সঙ্গে যা দেখা হল না এখনও। অসীম নাকি এখন কষে রাজনীতি করছে, সেই উপলক্ষে গেছে যেন কোথায়। পারেও বটে।
"স্যার, খানা হাজির।"

বড় ঘর থেকে দিলীপের ডাক। দেবরাজ পায়ে পায়ে ফিরল অন্দরে। চোখ নাচিয়ে বলল, "কী এনেছিস আজ?"
"পরোটা, কষা মাংস আর হরিয়ালি কাবাব।"
"তোর সেই নতুন রেস্তরাঁ থেকে?"
"হ্যাঁ স্যর। ওদের খানা আপনার তো খুব পছন্দ হয়েছে।"
"হুম। ব্যাটারা রাঁধে ভাল। তবে রোজ রোজ আমায় এত রিচ খাবার খাওয়াস না। পেটের বারোটা বেজে যাবে।"
"ও বেলা তো আজ সেদ্ধভাতেই খেলেন।"
"সেও তো ঘি মাখন দিয়ে।" দেবরাজ চেয়ার টেনে বসল, "কাল থেকে মাছ-টাছ নিয়ে আয়। সুনীতাকে বল, যেন পাতলা পাতলা করে রেঁধে দেয়। পারলে একটু ডাল-টালও..."
বলতে বলতে দেবরাজ আপন মনে হেসে ফেলল। তার এই ডাল-ভাত-মাছ প্রীতির জন্য কী ঠাট্টাটাই না করে পুনম! বলে, বাঙালি নাকি চামড়া বদলাতে পারে, কিন্তু জিভ তার বদলায় না। দেবরাজ অবশ্য ও সব বিদ্রুপ গায়ে মাখে না। স্রেফ গোবি-ছোলে-সরসোঁ কি শাক, আর মোটা মোটা রোটি-তড়কা খাওয়া পাঞ্জাবি তনয়া পুনম বাঙালি রসনার কী বোঝে?
সুরার ফাঁকা গ্লাস সিঙ্কে ধুয়ে টেবিল সাজানোয় মন দিয়েছে দিলীপ। ছোট্ট ক্রকারি কেস থেকে কোয়ার্টার প্লেট বার করে আজও নকশা বানাচ্ছে পেঁয়াজ-শসা-টোম্যাটোর। নাহ, এই ছোকরাকে মোটা টিপস দিতেই হয়। সাধে কী পুনম ফিরে গিয়ে পঞ্চমুখ ছিল!
দেবরাজ এক টুকরো শসা পুরল মুখে। চিবোচ্ছে কচকচ। তেরচা চোখে বলল, "এত সব কেতা তুই শিখলি কোত্থেকে?"
"একটা কেটারিং কোম্পানিতে পার্ট টাইম করছি স্যর। এখানে কেয়ারটেকার হিসেবে যা পাই, তাতে তো..."
"ভাল করেছিস। যা মাগ্গি গণ্ডার বাজার, শেয়ালের পলিসি ছাড়া তো টেঁকা মুশকিল।"
দিলীপ অর্থটা ঠিক বুঝল না বোধহয়। দু'খানা পরোটা তুলে দিল প্লেটে। হঠাৎই একটু ভীতু ভীতু গলায় বলল, "একটা কথা ছিল স্যার।"
"কী রে?"
"আমি একটা অন্যায় করে ফেলেছি।" দেবরাজ খাওয়া থামিয়া তাকাল।
দিলীপ ঘাড় চুলকোচ্ছে, "একদম বলতে ভুলে গেছি স্যর। এক ভদ্রমহিলা আপনার খোঁজে এসেছিলেন। উনি নাকি বার বার চেষ্টা করেও ফোনে ধরতে পারছেন না।"
"স্বাভাবিক। ফোন নাম্বার তো পাল্টে গেছে।" সামান্য তাচ্ছিল্যের সুরে দেবরাজ বলল, "কে মহিলা?"
"সম্পর্কে বোধহয় আপনার বোন।"
এবার দেবরাজ চমকেছে, "বোন?"
"তাই তো বললেন। কী যেন নাম...! হ্যাঁ হ্যাঁ, বনানী সরকার।"
বনো! ছোড়দাকে তার এত কিসের দরকার পড়ল, যে একেবারে ফ্ল্যাটে এসে হানা?
দেবরাজ কপাল কুঁচকোল, "কেন খুঁজছে কিছু বলেছে?"
"না তো।"
"কবে এসেছিল?"
"তা ধরুন, দিন দশেক হবে।"
"বলেছিলি, আমি কলকাতায় আসছি?"
"তখন তো খবরটা পাইনি।"

দেবরাজ একটু ভাবনায় পড়ল। বনোর আকস্মিক আগমন মোটেই স্বাভাবিক ঘটনা নয়। বোনের সঙ্গে তার সম্পর্ক বরাবরই কাঠে কাঠে। বনোটা বড্ড পিসিমা পিসিমা টাইপ। মানসীর সঙ্গে দেবরাজের ডিভোর্সটা একেবারেই মেনে নিতে পারেনি বনো। কথায় কথায় শোনাত, "তোর দোষেই ভাঙল, তোর দোষেই ভাঙল...। আর্টিস্ট হয়ে কি সাপের পাঁচ পা দেখেছিস? যা ইচ্ছে করবি, যেমন খুশি চলবি, কোনও রাখঢাক থাকবে না..!" দেবরাজ কোনও কালেই লুকোছাপার মানুষ নয়। সে নিজের জন্য বাঁচে। এবং নিজের মতো করেই বাঁচতে চায়। আর এই ব্যাপারটাই বনোর একদম সহ্য হয় না। দেবরাজ আর পুনম যে বিয়েশাদি না করেই একত্রে বাস করছে, এতেও তো বনো ছোড়দার ওপর হাড়ে হাড়ে চটা। গত বছর দিল্লি গিয়ে কী বিশ্রী একটা সিন করে এল। শিমলা যাওয়ার পথে দিন কয়েক পাহাড়গঞ্জের হোটেলে ছিল, ফোনে হাই হ্যালোও করল, কিন্তু কিছুতেই দেবরাজের ডেরায় পা রাখল না। পুনম পর্যন্ত অনুরোধ করেছিল, তা সত্ত্বেও না। অথচ নিজের ধান্দার বেলায় তার অন্য রূপ। "টাবলু মাস্টার ডিগ্রিটা জে এন ইউতে করতে চায়, অ্যাডমিশন টেস্টে বসবে... তোর তো দিল্লিতে প্রচুর চেনাজানা... তোকে কিন্তু হেল্প করতে হবে ছোড়দা...!" সেই সেবার দেবরাজ যখন ফ্রান্স থেকে ফিরল, বিদেশে ছোড়দার

দেবরাজ কোনও কালেই লুকোছাপার মানুষ নয়। সে নিজের জন্য বাঁচে। এবং নিজের মতো করেই বাঁচতে চায়। এই ব্যাপারটাই বনোর একদম সহ্য হয় না।

কেমন নামযশ হল তা নিয়ে বিন্দুমাত্র কৌতূহল নেই, অথচ প্রথম দর্শনেই চোখ চকচক। "আমার জন্য কী কী কসমেটিকস এনেছিস রে...!"
তা বনো তো এরকমই। গালমন্দ করবে, আবার নিজের স্বার্থে ছুটেও আসবে। ছোড়দা লম্পট, ছোড়দা মদ্যপ, ছোড়দা আত্মসুখী, ছোড়দার মুখ দেখতে ইচ্ছে করে না, অথচ প্রয়োজন পড়লে ছোড়দার কাছেই যত বায়না। রক্তের সম্পর্কে এটাই বুঝি গেরো। দাবি আর অধিকারবোধের কোনও সীমারেখা থাকে না।
অন্যমনস্কভাবে পরোটা ছিঁড়ল দেবরাজ। টাবলুর ভর্তির পরীক্ষা তো এখনও বেশ কয়েক মাস বাকি, বনো কি এখনই উতলা হয়ে পড়ল? লাগাবে একটা ফোন? কত যেন নাম্বারটা? থাক গে, এখন তো আছে কয়েকটা দিন, সময় করে ঘুরে এলেই হবে।
খাওয়া সেরে দেবরাজ সিগারেট ধরাল। দিলীপ একটা কাচের ছোট ছাইদান বার করে দিয়েছে, হাতে তুলে দেখল পাত্রটা। পিঠে গর্তওয়ালা কচ্ছপ। প্রুশিয়ান ব্লু। আগে ছিল না এটা, পুনম কিনেছে বোধহয়। একা থাকলে সিগারেট একটু বেশিই খায় পুনম। দেবরাজ বেখেয়ালি মানুষ, হরবখত হাত থেকে জিনিস ভাঙে, পুনমের বস্তুটি সন্তর্পণে ব্যবহার করাই শ্রেয়।
ফের মাথায় বনানীর টোকা। ছেলে ছাড়া বনোর আগমনের আর কি কারণ থাকতে পারে? ফোনটা করেই ফেলবে? নম্বরটা সম্ভবত টু ফোর নাইন সেভেন...

তারপর আমেরিকার স্বাধীনতার বছর...
এই হল রক্তের টান। যতই বিরক্তি জমুক, দেবরাজ টানটাকে পুরোপুরি উপেক্ষা করতে পারে কই!
যন্ত্রের মতো মোবাইলটা তুলেছিল দেবরাজ, নিজেই বেজে উঠেছে চলভাষ। "কী রে, এসেছিস তাহলে?"
আরে, অসীমের গলা না? দেবরাজ আয়েসি মেজাজে হেলান দিল সোফায়, "ইয়েস বস। টেম্পোরারিলি ব্যাক টু প্যাভেলিয়ান।
"উঁহু। বল, বনকি চিড়িয়া পুরনো খাঁচায়।"
"বেড়ে বলেছিস তো! হা হা হা।"
"আছিস তো ঠিকঠাক?"
"দেবরাজ সিংহরায় কখনও খারাপ থাকে না। এমনকি তোদের কলকাতায় এসেও হি ইজ হেইল অ্যান্ড হার্টি।"
"আমাদের কলকাতা? তোর নয়?"
"অবশ্যই না। আমি এখন পুরোপুরি দিল্লিওয়ালা।"
"বটে? তা তোর দিল্লির কী সমাচার? শীতে কাঁপছে?"
"অন্তত বিয়ার ফ্রিজে রাখতে হয় না।"
"পুনমকে এনেছিস?"
"আমরা তো কেউ কারওকে আনাআনিতে নেই ভাই। তাছাড়া সে এখন ড্রামা ফেস্টিভ্যাল নিয়ে দারুণ বিজি।"
"নতুন কিছু নামাচ্ছে নাকি?"
"সম্ভবত। ঠিক জানি না।"
"আশ্চর্য, কেমন একসঙ্গে থাকিস রে তোরা? কেউ কারওর খবর রাখিস না?"
"উই বিলিভ ইন অ্যাবসোলিউট প্রাইভেসি। একে অন্যের প্রফেশনাল স্ফিয়ারে নাক গলাই না। এবং সেই জন্যই বোধহয় রিলেশনটা টিকে আছে।"
"কী জানি রে ভাই, তোদের ব্যাপার স্যাপার আমার মাথায় ঢোকে না। লিভটুগেদারই হোক, আর যাই হোক, আছিস তো এক ছাদের নীচে। দু'জনে দু'জনের সুখ দুঃখ, আশা নিরাশা শেয়ার করবি না?"
"সত্যি কি ওগুলো শেয়ার করা যায়?"
"তুই ব্যাটা এখনও সেই এক টাইপের রয়ে গেছিস।"
"কীরকম? বুনো ষাঁড়? পাগলা হাতি?"
"তার চেয়েও খারাপ। ক্যাডাভ্যারাস।"
"কী করা যাবে বন্ধু? এই বয়সে নিজেকে তো আর বদলাতে পারব না।" সেলফোনটা অন্য কানে নিল দেবরাজ। দু-এক সেকেন্ড থেমে থেকে বলল, "কোত্থেকে কথা বলছিস? মিউজিকের আওয়াজ পাচ্ছি যেন?"
"আমি এখন পার্ক স্ট্রিটের বারে নওলকিশোর। কাউন্টার থেকে বাতচিত চালাচ্ছি।"
"রাত দশটায় শুঁড়িখানায়? সঙ্গে বিধুমুখী-টুখি আছে বুঝি?"
"আমার কি তোর মতো ক্যালি আছে রে ভাই? এক পিস গাঙুকে নিয়ে ফেঁসে আছি।"
"কে রে? মালটা কে?"
"শ্রীমান কপিধ্বজ দত্ত। রোজনামচার।"
কপিধ্বজকে বিলক্ষণ চেনে দেবরাজ। শান্তিনিকেতনে স্কুল না লাইব্রেরি কোথায় যেন চাকরি করত। নেশা ছিল নামী দামি লোকদের গা ঘেঁষে বসে থাকা। হরিপ্রসাদদাকে ধরে করে কাজ জুটিয়েছিল রোজনামচায়। ব্যাটা নাকি ক্লিপটোম্যানিয়াক। কার বাড়ি থেকে যেন ব্রোঞ্জের গণেশ চুরি করে ধরা পড়েছিল। একবার এক অখ্যাত কবির কবিতা নিজের নামে চাপিয়ে ধোলাই খেয়েছিল খুব। এখন সে মহা হেক্কড়, রোজনামচার শিল্প সংস্কৃতি পাতাটার কর্তা। কাল প্রিভিউতে নিশ্চয়ই নিমন্ত্রিত ছিল। আসেনি। দেবরাজ কোনও কালেই ওই দু'নম্বরি মালকে পাত্তা দেয়নি বলেই কি...?
দেবরাজ হাসতে হাসতে বলল, "তা তুই ওর সঙ্গে কেন?"
"আর বলিস না, একজনের পাল্লায় পড়ে...। উৎপলকে মনে আছে?"
"কোন উৎপল? ঘোষ? আমাদের পরের ব্যাচের?"
"না। সেন উৎপল। ডান্সট্রুপের পাণ্ডা। ওর শালিটা ভাল নাচে। ওড়িশি। রোজনামচায় শ্যালিকার একটা ভাল রিভিউয়ের জন্য কপিধ্বজকে ধরেছে। আমি জাস্ট মিডিয়াম। উৎপল এখন গাঙুটাকে মাল খাওয়াচ্ছে, আমি শুধু সঙ্গ দিচ্ছি।"
এবং নিজের লাইনটাও একটু ঝালাই করে নিচ্ছ, অ্যাঁ? দেবরাজ মনে মনে বলল। কাজটা অবশ্য দোষের কিছু নয়। দিল্লিতেও তো একই রেওয়াজ। এ ধরনের জনসংযোগ দেবরাজের বিলকুল না-পসন্দ। তবে এই নিয়ে ঠাট্টাতামাশা জোড়াও তো শোভন হবে না। অসীম তার আর্ট কলেজের সহপাঠী, সেই কবেকার বন্ধু। এক সময়ে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে তারা একটা গ্রুপও করেছিল। নিউ হরাইজন। কিন্তু এই মধ্যবয়সে পৌঁছে তার মুখফোড় মন্তব্য অসীমের পছন্দ নাও হতে পারে। জীবনে বন্ধু তো কমেই এসেছে, শত্রু বাড়িয়ে কী লাভ।
দেবরাজ হালকা চালে বলল, "আমাকে কিন্তু তুই খুব ঝুল দিলি।"
"কেন?"
"ভেবেছিলাম, প্রিভিউতে তুই থাকবি। তোর বাড়িতে ফোন করে শুনলাম, তুই নাকি মেদিনীপুর গেছিস।"
"উঁহু। চণ্ডীপুর। পূর্ব মেদিনীপুর ডিস্ট্রিক্টে। শুনেছিস নিশ্চয়ই, ওদিকে জমি নিয়ে স্টেট গভর্নমেন্ট ভার্সেস লোকাল পিপল একটা ফাইট চলছে।"
"ওরে বাবা, কলকাতায় ঢোকার পর থেকে তো ওই শুনতে শুনতেই কান পচে গেল। তা তুই ওই সব বখেড়ায় কেন?"
"সারাটা জীবন শুধু ছবি এঁকে আর নোট কামিয়ে কাটিয়ে দেব? শিল্পী হিসেবে আমার সামাজিক দায়িত্ব নেই?"
"কিন্তু তুই তো কোনও কালেই রাজনীতি-ফাজনীতিতে ছিলি না?"
"এখনও নেই। মানুষের পাশে দাঁড়ানোর একটু চেষ্টা করছি, এই যা। বার বার ওদের কাছে ছুটে যাচ্ছি, সাধ্যমতো ওদের সাহস জোগাচ্ছি, প্রয়োজনে গভর্নমেন্টের বিরুদ্ধে ফোঁসও করছি...। রাজ্যের এখন ঘোর দুঃসময়। সাধারণ মানুষের অধিকার বিপন্ন। এই সময়ে যদি সুখী গৃহকোণে মুখ গুঁজে লুকিয়ে থাকি, তাহলে বেঁচে থাকাই তো বৃথা।"
"তুই তো জ্বালাময়ী ভাষণ শুরু করে দিলি রে।"
"ঠাট্টা করছিস? আমার সঙ্গে চল একদিন, স্বচক্ষে দেখ ওদের অবস্থা... তখন তুইও..."
"রক্ষে করো। আমি আমার ভুবনে খাসা আছি। সুরা, নারী আর ইজেলে তুলি বুলিয়েই এ জীবনটা আমার তোফা কেটে যাবে।"
ও প্রান্ত ক্ষণকাল নিশ্চুপ। ফের স্বর ফুটেছে, "তা তোর প্রিভিউ কেমন হল?"
"নট ব্যাড। ও-কে।"


G I F T S
দোলনা নেক্‌লেস
সূক্ষ্ম, সুন্দর, হাল্কা,
সবসময় বা বিশেষ সময় পরবার এই
ছোট্ট কিউট সেট, আমাদের ক্যাসুয়াল
কালেকশনের শেষ কথা।
হাতে তৈরী V-shaped
২২ ক্যারেট হলুদ সোনার
এই কাটাই নেক্‌লেসে
খুশিতে দুলছে ময়ূর ময়ূরী।
সঙ্গে ম্যাচ করা দুলন্ত কানবালা।
A-SIRKAR®
www.asirkar.in
171/1A Rash Behari Avenue, Kolkata - 700 019
Phone: 4030 1711
Thoughtshop Cpl '14

"মমতাকে ট্যাক্টফুলি ডিল করিস। মহিলা মহা ধুরন্ধর। মাত্র আড়াই তিন বছরে গ্যালারিটাকে দাঁড় করিয়ে দিল।"
"জানি। ফ্যান্টাসটিক এগজিবিশন করেছিল। ট্রাইবাল আর্ট নিয়ে। দিল্লির পেপারেও কভারেজ দিয়েছিল।"
"তখন গোটা ইন্ডিয়া চুঁড়ে চুঁড়ে ছবি কালেক্ট করেছে ওই মহিলা। তার থেকেই তো ওর উত্থান।"
"রেপুটেশন তৈরি করেছে বলেই না এদের প্রোপাজালে ইন্টারেস্ট দেখালাম।" গলা অনাবশ্যক ভারী করল দেবরাজ। যেন তার ছবির মান স্বরের ওজনের ওপর নির্ভরশীল। ও প্রান্তের প্রতিক্রিয়ার জন্য তিলেক অপেক্ষা করে বলল, "কাল ইভনিংয়ে ফ্রি আছিস তো?"
"কেন রে?"
"আমার ফ্ল্যাটে চলে আয়। পরশু তো আমার ওপেনিং তাই অনেককে ডেকেছি। জমিয়ে নরক গুলজার করব।"
আবার ও প্রান্তে ক্ষণিক নীরবতা। তারপর অসীম বলল, "যাব। তোকে বুঝিয়েই আসব, আমরা কী করছি।"
"দেখিস, পার্টিটা মাটি করিস না।"
ফোন রেখে স্থির বসে রইল দেবরাজ। বনানী উবে গেছে মাথা থেকে। আলগা দৃষ্টি আটকেছে দেওয়ালে আঁকা নিজের ছবিটায়। দেখছে নগ্ন নারীদেহের রঙিন উদ্ভাস। আপনাআপনি দেবরাজের ঠোঁটের কোণে বিচিত্র এক হাসি ফুটে উঠল। নারী। তার নেশা। তার আবেগ। রিপু। নিয়তি। নারী তাকে সুখ দিয়েছে, আবার নারীই তাকে বিষণ্ণ করেছে। দেবরাজের আজ যেটুকু সাফল্য, যতটুকু স্বচ্ছলতা, তার পিছনেও তো ওই নারীই।
মানসীর সঙ্গে দেবরাজের বিয়েটা ছিঁড়েছিল চন্দ্রিমার কারণে। মেয়েটার মধ্যে অদ্ভুত এক বুনো আকর্ষণ ছিল, জন্তুর মতো তাকে আঁচড়ে কামড়ে ভালবাসত চন্দ্রিমা। ডিভোর্সটা হতে না হতেই সেই চন্দ্রিমার মূর্তি বদলে গেল আমূল। আজব আব্দার, তক্ষুনি তাকে বিয়ে করতে হবে! অর্থাৎ ঘোমটা টেনে সতীসাবিত্রী হতে চায়, আঁচলের খুঁটে বাঁধতে চায় দেবরাজকে। সিনেমায় ছুটকো ছাটকা রোল করত চন্দ্রিমা, দেবরাজের জন্য সেই ছায়াছবির জগতকেও সে বিসর্জন দিতে রাজি। কিন্তু কাঁহাতক ওই মস্তিষ্কবিহীন, দেহসর্বস্ব, বোদা মেয়েটাকে সহ্য হয়!
আচমকা সুযোগ জুটে গেল পালানোর। ফ্রেঞ্চ স্কলারশিপ পেয়ে দেবরাজ পাড়ি জমাল নিসে। সেখানে পিয়েরে ক্লেমোঁর ছত্রচ্ছায়ায় শিক্ষানবিশী করার সময়ে জীবনে মারিয়ানের আবির্ভাব। ভূমধ্যসাগরীয় নীল আঁখি, সোনালি চুল অপরূপ এক দেবকন্যা। প্রথম দর্শনেই প্রেম। মডেলিং করত মারিয়ান, একের পর এত ধনী ক্লায়েন্টদের বাড়িতে ম্যুরালের কাজ জোগাড় করে দিয়েছিল দেবরাজকে। স্কলারশিপের মেয়াদ শেষ হওয়ার পরেও মারিয়ানের ভরসায় দেবরাজ বছর তিনেক রয়ে গেল ফ্রান্সে। তবে সেই মেয়ে পাকাপাকি বাঁধা পড়ার পাত্রী নয়, দেবরাজেরও বন্ধন সয় না, সহজভাবেই দু'জনে একদিন দাঁড়ি টেনে দিল সম্পর্কে। ইউরোপে আর মনও টিকছিল না দেবরাজের, শিকড় তাকে টানছিল, অতএব জমানো টাকাকড়ি নিয়ে, পাততাড়ি গুটিয়ে, সোজা কলকাতায় প্রত্যাবর্তন। অভিজ্ঞতার পুঁজি আছে তার ভাঁড়ারে, টুসকি বাজিয়ে সে কলকাতাকে জয় করবে!
কিন্তু হায়, এ শহর দেবরাজকে আর সেভাবে গ্রহণ করল কই? পর পর দুটো প্রদর্শনী করল, দুটোই সুপার ফ্লপ। ঠিক ঠিক জায়গায় লাইন করতে পারলে হয়তো কিছুটা হলেও সাফল্য আসত। তবে দেবরাজের এক গোঁ... কাউকে তেল মারব না, নিজের ঢাক নিজে পেটাব না...! কিছুতেই মানল না, ক'বছর চোখের আড়াল হয়ে সে তখন শহরের শিল্পরসিক মহল থেকে অনেকটাই দূরে সরে গেছে, একটু আধটু ধরাকরা না করলে সে ফের জমি পাবে কেন? তবু বেশ কিছুদিন একবগ্গার মতো লড়াইটা চালিয়েছিল দেবরাজ। দাদা বউদির আটপৌরে গেরস্থ সংসারে বাস করতে করতে হাঁপিয়ে উঠছিল, সঞ্চয় ভেঙে কিনে ফেলল এই ফ্ল্যাটখানা। বাসস্থান কাম স্টুডিও। প্রাণভরে ছবি আঁকছে, কিন্তু নো বিক্রি। শেষে আঁকার টিউশনি করে পেট চালাতে হয়, প্রায় সেই দশা।
এমত গহ্বর থেকেও তাকে উদ্ধার করল এক নারী। দিল্লির এক ফ্যাশান ম্যাগাজিনের এডিটর লতা ভার্গব। এসেছিল কলকাতাসুন্দরী বাছাইয়ের বিচারক হয়ে, অ্যাকাডেমিতে ছবি দেখতে গিয়ে দেবরাজের প্রেমে হাবুডুবু। লতা তাকে প্রায় হরণ করে নিয়ে গেল রাজধানীতে। রূপের চটক ছিল লতার, পরিচিতির জগৎটাও বিশাল। ব্যবসা-রাজনীতি-শিল্পমহলের অনেক রথী মহারথীর সঙ্গে তার ওঠাবসা। দেবরাজ মজা করে বলত, শোওয়াবসা। হ্যাঁ, শরীর নিয়ে কোনও ছুঁৎমার্গ ছিল না মিসেস লতা ভার্গবের। তা সেই লতার চেষ্টাতেই পায়ের নীচে খানিকটা মাটি পেল দেবরাজ। ছবির একটা বাজার তো মিললই, জুটল আরও

> দেবরাজের ঠোঁটের কোণে হাসি ফুটে উঠল। নারী তার নেশা। তার আবেগ। রিপু। নিয়তি। নারী সুখ দিয়েছে তাকে, নারীই তাকে বিষণ্ণ করেছে।

নানান ধরনের কাজ। দিল্লিতে তো মেলা, প্রদর্শনী লেগেই থাকে, সেখানে সরকারি বেসরকারি প্যাভিলিয়নের অন্তর্সজ্জা, হরেক কিসিমের দেওয়াল চিত্র নির্মাণ...। জীবনে পুনম আসার পর লতার সঙ্গে সম্পর্ক ক্ষীণ। তবে পুরোপুরি মরেনি। বহতা ধারায় জল নেই, আছে বালি। হয়তো বা কিছুটা কাদাও। ঘৃণা আর ভালবাসার মিশ্রণে মজে আসা সেই সম্পর্কের চেহারা একটু বা অপ্রাকৃত। তা সে যেমনই হোক না কেন, সব কিছু মিলিয়ে দেবরাজ তো খারাপ নেই। আর এক নারী মমতার দৌলতে কলকাতার প্রদর্শনীটাও ভালই উৎরবে মনে হয়। আঁচল বলেছে, ওপেনিংয়ের দিন আসতে পারে। সেও তো এখন এক নারী। তার সঙ্গে দেখা হলে দেবরাজের কলকাতা আসাটা ষোলো আনা সার্থক হয়।
দেবরাজ আর একটা সিগারেট ধরাল। যদি আরও ক'টা ছবি বিক্রি হয়, তাহলে দিল্লি ফিরে প্রথম কাজ হবে গাড়িটা বদলানো। পাক্কা পাঁচ বছর হয়ে গেল, কেমন যেন পুরনো লাগে, স্টিয়ারিংয়ে বসে তেমন সুখ নেই। এবার কি টয়োটার কোনও মডেল নেবে? নাকি হন্ডাতেই থাকবে? হঠাৎ নিজের মনে হো হো হেসে উঠল দেবরাজ। এই সব ভাবনা ছেড়ে অসীম কিনা তাকে দেশোদ্ধারে ভেড়াতে চায়। কাল দেবরাজের মগজ ধোলাই করবে? হা হ।

অলংকরণ: কুণাল বর্মন

ক্রমশ

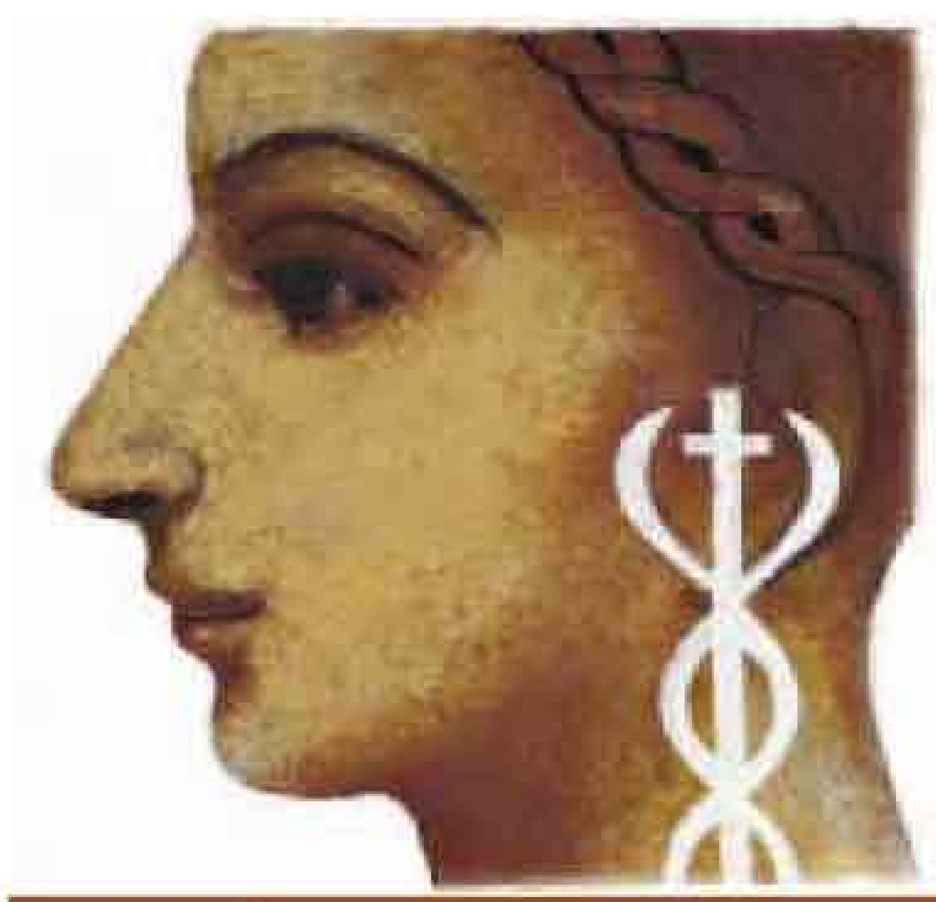
মনে  মনে

কৈশোর মানে জীবনের সন্ধিক্ষণ, শারীরিক, মানসিক পরিবর্তনের জন্যে সন্তানকে তৈরি রাখুন।

আমার ছেলের বয়স ১৪ বছর। ও খুব বুদ্ধিমান আর বাধ্য। কিন্তু এক বছর ধরে ওর মধ্যে কিছু পরিবর্তন লক্ষ করছি। ও একদম আমাদের কথা শুনতে চায় না। একমাত্র শাস্তি দেব বলে ভয় দেখালে কথা মানে। পড়াশোনাতেও মন নেই। নিজে থেকে কিছু করতে চায় না। সবসময় জোর করতে হয়। স্কুল থেকেও নিয়মিত অনুযোগ আসছে যে ও ক্লাসে ভীষণ অমনোযোগী থাকে, টিচারদের কথা শুনতে চায় না। টিচারদের মুখে মুখে কথা বলে, উত্তর জানা সত্ত্বেও এক প্রশ্ন করে বারবার বিরক্ত করে। বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলোতেও কোনও উৎসাহ নেই। বড্ড জেদি হয়ে গেছে। সরি, থ্যাংক ইউ-র মতো সাধারণ শিষ্টতাও ভুলে গেছে। ও আমাদের একমাত্র সন্তান। ওর আচরণে আমরা চিন্তিত। আগে স্কুলে যেতে খুব ভালবাসত, এখন তাও যেতে চায় না। গেলে অন্য ছেলেমেয়েদের বিরক্ত করে। কী করলে ও আবার আগের মতো হয়ে যাবে?

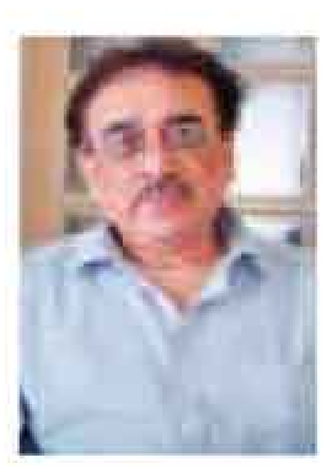
সৌগত হালদার, ফুলবাগান

আপনার ছেলে বুদ্ধিমান ও বাধ্য হওয়া সত্ত্বেও গত এক বছর ধরে পড়াশুনোয় তেমন মন দিচ্ছে না। মুখে মুখে তর্ক করছে অর্থাৎ অবাধ্যতা দেখাচ্ছে, টিচারদের কথা শুনছে না। ওর এই পরিবর্তনটা হঠাৎ করে এলেও অস্বাভাবিক নয়। এখন ওর বয়স ১৪, অর্থাৎ বছরখানেক আগেই ও শৈশব কাটিয়ে কৈশোরে পা দিয়েছে। কৈশোরকে বলা হয় জীবনের সন্ধিক্ষণ। ছোট শিশু থেকে বড় মানুষ হয়ে যাবার মধ্যবর্তী সময়। ঝড়-ঝঞ্ঝার সময়ও বলা যায় একে। এই সময়ে শরীরের সেক্স-হরমোনগুলি সক্রিয় হয়ে ওঠার ফলে শরীর-মনে যে পরিবর্তন আসতে শুরু করে তার ধাক্কায় অনেকেরই আচরণ বেশ বদলে যায়। 'আমি যে আর শিশু নই, বরং বড়রা আমাকেই একটু সমীহ করুক'—এমন একটা ভাবনা থেকেই বাবা-মার সঙ্গে তর্ক করা, উদ্ধতভাবে কথা বলার মতো ঘটনা ঘটতে থাকে। কিশোরবেলার ঝড়ঝাপটা সহ্য করার ক্ষমতা যাদের বেশি, তারা অবশ্য ধীরেসুস্থে শান্তভাবেই এই সময়টা পেরিয়ে যায়। একই পরিবারের দুটি ছেলেমেয়ের মধ্যে কৈশোরে দু'রকম আচরণ দেখা দিতে পারে। ছোট ছেলের আচরণে বিরক্ত হয়ে বাবা-মা যখন তার দিদি বা দাদার সঙ্গে তুলনা করেন, ছেলেটি তাতে আরও বিচলিত হয়ে যায়। আরও বেশি অ্যাগ্রেসিভ আচরণ করে।
কিশোরবেলায় স্বাধীনতার চাহিদা সবচেয়ে



মা হিসেবে ওর শৈশবে ওকে যতটা ঘিরে রেখেছিলেন, তার থেকে এবারে সরে আসুন।

বড় হয়ে ওঠে। বড়দের যে খবরদারি শৈশবে মানতে বাধা ছিল না, কৈশোরে সেটাই অসহ্য হয়ে ওঠে। আপনি নিজেই লিখছেন, ছেলেটি আপনাদের একমাত্র সন্তান এবং তাকে নিয়ে আপনাদের উদ্বেগের অন্ত নেই। এই উদ্বেগের জন্যই হয়তো ওকে আপনারা নিয়ন্ত্রণে রাখতে চেয়েছেন। আর পাঁচটা বাচ্চার সঙ্গে খেলাধুলো-মেলামেশা করতে দেননি। এর জন্য শৈশবে ওর মধ্যে যে ক্ষোভ জমা হয়েছিল তার প্রকাশ ঘটছে কৈশোরে এসে। আপনার ছেলে যে সহপাঠীদের বিরক্ত করছে, টিচারদের কথা শুনছে না, বড়দের প্রতি শিষ্টাচার দেখাচ্ছে না—তার পিছনে হয়তো রয়েছে আপনাদের প্রতি আক্রোশ। আপনাদের ক্রমাগত সমালোচনা ওর আক্রোশ বাড়িয়ে দিয়েছে। আপনাদের উচিত সহমর্মিতার সঙ্গে ওকে বোঝার চেষ্টা করা। ও যদি অপ্রিয় আচরণ করে, ওর সঙ্গে কথা বন্ধ রাখুন। কিন্তু সমালোচনা করবেন না। অন্যদের সঙ্গে ওকে তুলনা করবেন না। ও যে বন্ধুদের বিরক্ত করছে, খেলাধুলোয় উৎসাহ দেখাচ্ছে না তাতে মনে হয় ও নিঃসঙ্গতা এবং বিচ্ছিন্নতায় ভুগছে। ওর বাবাকে বলুন, ওর সঙ্গে বন্ধুর মতো ব্যবহার করতে। শুধু পড়াশুনোর কথা না তুলে ওর পছন্দের বিষয় নিয়ে যদি ওর মতামত শোনেন, ওকে একটু গুরুত্ব দেন তবেই ওর মধ্যে আত্মবিশ্বাস ফিরে আসবে। হতাশা যত কমবে, আপনাদের প্রতি, বন্ধুদের প্রতি ওর আচরণ তত স্বাভাবিক হয়ে আসবে। মা হিসেবে ওর শৈশবে ওকে যতটা ঘিরে রেখেছিলেন, তার থেকে এবারে সরে আসুন। কৈশোরে ছেলেদের সবচেয়ে বেশি দরকার—বাবাকে কাছে পাওয়া। বাবার কাছ থেকে স্বীকৃতি পেলে, বাবাকে রোল-মডেল হিসেবে নিতে পারলে ছেলেদের মধ্যে অসহায়তাবোধ কমে। তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ে। বাবা-মায়ের পক্ষে হঠাৎ করে নিজেদের ভূমিকা পালটে নেওয়া মুশকিল। যেসব বাবা-মায়ের ধৈর্য কম তাঁদের পক্ষেও এটা করা অসম্ভব। তাই কাউন্সেলিং-এর সাহায্য নিতে পারেন। স্কুলে কাউন্সেলর না থাকলে পেশাদার কাউন্সেলরের সাহায্য নিতে পারেন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২


সিটিং এরিয়া





পুরনো কাঠের আলমারি

সাবেকিয়ানার সুর

পেশায় ফ্যাশন ডিজ়াইনার। বাড়ি জুড়ে তাই পরিশীলিত মার্জিত রুচির ছাপ। শুচিস্মিতা দাশগুপ্তর বাড়ি ঘুরে এসে লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

সাবেকিয়ানা আর আধুনিকতা যে একসঙ্গে বিচরণ করতে পারে, সেটা কালিকাপুরের এই ফ্ল্যাটে ঢুকলেই বোঝা যায়। মোটামুটি ১৪৫০ স্কোয়্যার ফিট। জায়গা বেশ বড়ই, ফলে মনের মতো সাজিয়েগুছিয়ে নিয়েছেন শুচিস্মিতা। তবে ম্যাগাজিনের পাতায় দেখা ঝাঁ চকচকে ফ্ল্যাটের মতো নয়। সারা বাড়ি জুড়েই একটা বেশ পুরনো পুরনো গন্ধ। পুরনো আসবাবের প্রতি বরাবরই একটা আকর্ষণ ছিল, তাই জন্যে কোনও কনটেম্পোরারি ফার্নিচার রাখেননি বাড়িতে। ''বাড়ি সাজানোর সময় অনেক কিছু মাথায় ঘুরছিল। কিন্তু এটুকু জানতাম যে একটা পুরনো মেজাজ রিক্রিয়েট করতে হবে। তাই বেছে বেছে পুরনো আসবাব জোগাড় করেছি গোপালনগর থেকে। বাকি বাড়িটা আসবাবের সঙ্গে মিলিয়ে সাজিয়েছি।'' জানালেন শুচিস্মিতা। তবে পুরনো আমেজর সঙ্গে কিন্তু প্র্যাক্টিকালিটির উপরও নজর দেওয়া হয়েছে। ফাংকশনালিটির কথা মাথায় রেখে এমন ভাবে প্লেস করা হয়েছে, যাতে বাড়ি এলোমেলো না লাগে। আসলে পরিমিতিবোধটা তো যে কোনও শিল্পের সঙ্গেই জড়িয়ে আছে। সেটা ডিজ়াইনিং হোক কি অন্দরসাজ। ঢুকেই মোটামুটি আয়তকার ড্রয়িং রুম। বেতের আরামকেদারার উপর রঙিন কুশনের বিন্যাস। ''ছোটবেলা থেকেই বেতের চেয়ার খুব পছন্দ। তাই জন্যে কুশনগুলো ছোট আকারের বানিয়েছি, যাতে চেয়ারের





স্টাডি রুম

বেশিরভাগ অংশটাই দেখা যায়।'' জানালেন শুচিস্মিতা। সেন্টার টেবলের জায়গায় কাঠের চেস্ট। দেখতে তো ভাল লাগেই, স্টোরেজ হিসেবেও দারুণ। কাঠের আলমারিও আছে, যার উপর সাজানো আছে নানা রঙের, নানা আকারের পেঁচার মূর্তি। ''পেঁচা কালেক্ট করার আমার নেশা বলতে পারেন।'' জানালেন বাড়ির মালকিন। ড্রয়িংরুম শেষ হতেই লম্বা প্যাসেজ। তারপর রান্নাঘর। একদিকে স্টাডি রুম। অসংখ্য বই সাজানো রয়েছে, সঙ্গে 'নায়ক' সিনেমার একটা পোস্টারও। ''আমার অফিসে প্রচুর সিনেমার পোস্টার ফ্রেমে বাঁধিয়ে লাগানো আছে। বাড়িতে লাগাবার ইচ্ছে আছে।'' লাইটিং নিয়ে যথেষ্ট চিন্তাভাবনা করা হয়েছে। সারা বাড়ি জুড়ে ল্যাম্পের নরম হলুদ আলো। নানা ধরনের কেতাবি ফুট ল্যাম্প, হ্যাঙ্গিং ল্যাম্প আছে। ''আমি হলুদ আলো ভালবাসি। আমার স্বামী অবশ্য টিউবলাইটের সাদা আলোতেই স্বচ্ছন্দ। তাই দুটোই রাখতে আছে। ব্যালেন্স করতে হবে তো, তবে টিউবলাইটগুলো অবশ্য একটু লুকিয়ে রেখেছি।'' হাসতে হাসতে জানালেন শুচিস্মিতা। সত্যি তো এই ক্রিয়েটিভ ব্যালেন্সটাই অন্দরসাজের মূল কথা।

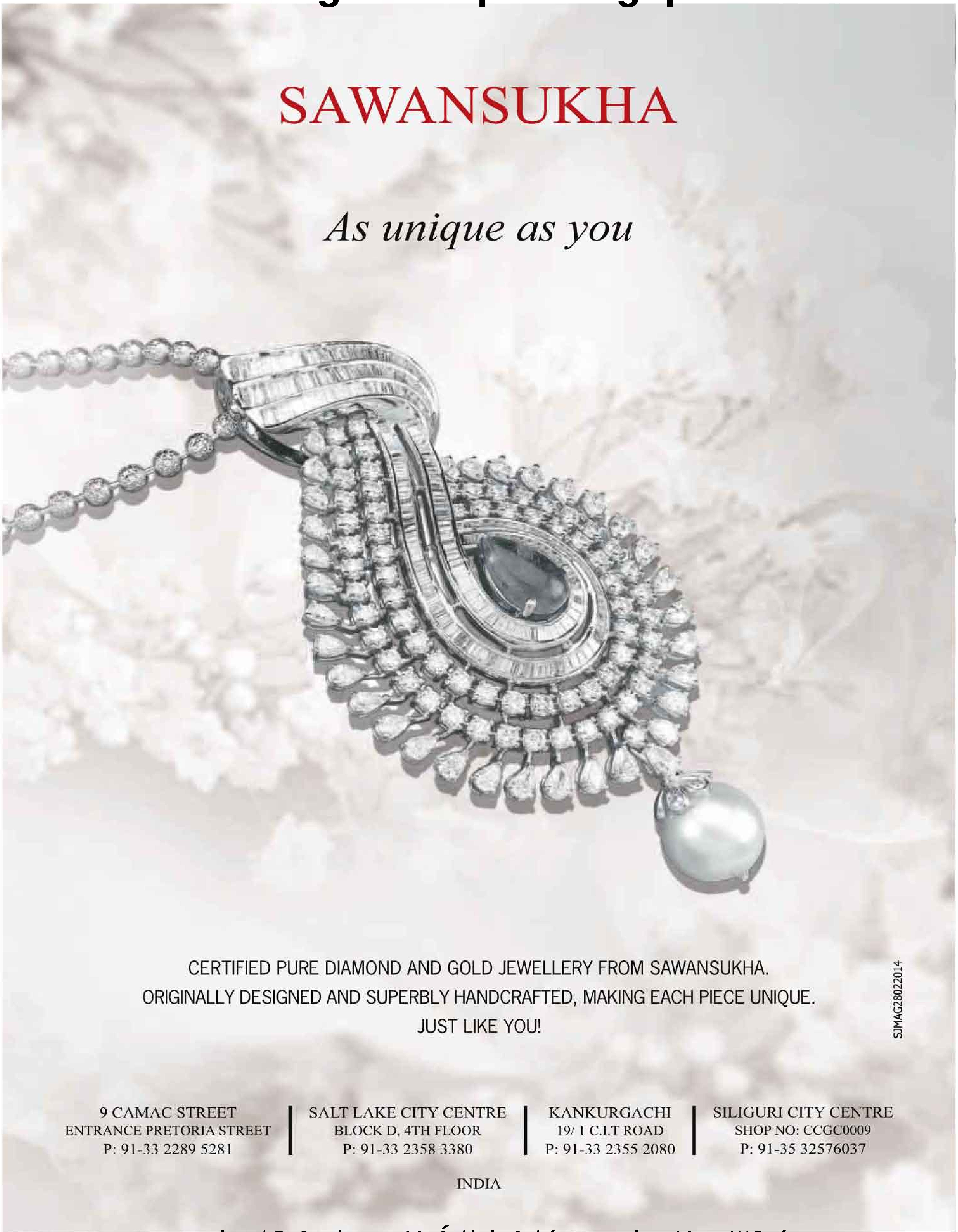


ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

ক্রিয়েটিভ কর্নার



অরেঞ্জ স্টিক, ম্যাঙ্গো স্টিক খেতে নিশ্চয় ভালবাসেন। আর আইসক্রিম শেষ হলেই স্টিকটা ছুড়ে ফেলে দেন। কিন্তু জানেন কী আইসক্রিমের স্টিকের মতো সামান্য জিনিস অন্দরসাজে কাজে লাগতে পারে। বাড়িতে পেন-পেনসিল স্ট্যান্ড তো নিশ্চয় রাখেন। এবার যদি বলি ফেলে দেওয়া স্টিক দিয়েই বানাতে পারেন পেন স্ট্যান্ড তা হলে নিশ্চয় অবাক হবেন। কাজটা মোটেই কঠিন নয়। পুরনো কৌটো বা টিনের গায়ে আঠা দিয়ে পরপর লাগিয়ে দিন আইসক্রিম স্টিক। ভিতরে লাগিয়ে দিন রঙিন কাগজ। মাঝখানে বেঁধে দিন রঙিন ফিতে। ব্যস তৈরি পেন স্ট্যান্ড!


SAWANSUKHA
As unique as you
CERTIFIED PURE DIAMOND AND GOLD JEWELLERY FROM SAWANSUKHA.
ORIGINALLY DESIGNED AND SUPERBLY HANDCRAFTED, MAKING EACH PIECE UNIQUE.
JUST LIKE YOU!
SJMAG28022014
9 CAMAC STREET
ENTRANCE PRETORIA STREET
P: 91-33 2289 5281
SALT LAKE CITY CENTRE
BLOCK D, 4TH FLOOR
P: 91-33 2358 3380
KANKURGACHI
19/ 1 C.I.T ROAD
P: 91-33 2355 2080
SILIGURI CITY CENTRE
SHOP NO: CCGC0009
P: 91-35 32576037
INDIA

চো খ



আমার দু'চোখের রেটিনা ফুলে গেছে। অ্যাকিউলার ড্রপস নিচ্ছি। আমি কম্পিউটারে কাজ করতে পারছি না। কিছু পড়তে পারছি না। কী করব?

জয়িতা বসাক, বাগুইহাটি

হয়তো আপনার দু'চোখে সেন্ট্রাল সেরাস রেটিনোপ্যাথি হয়েছে। স্টেরয়েড খেলে এমন হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে নিজেই সেরে যায়। নন স্টেরয়েডাল অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি ড্রপস ব্যবহার করুন। ছ'মাসের মধ্যে না কমলে লেজার থেরাপি করানো উচিত।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সব্যসাচী ঘোষ
৯৮৩১০৩৪৩৭৮

আমার বয়স ২২ বছর। ১৫ মাস আগে বাঁ চোখে আইরাইটিস হয়েছিল। ঠিক হয়ে গেছিল। গত মাসে আবার হয়েছে। কেন?

দেবাঙ্গনা মল্লিক, ই-মেল মারফত

বারবার আইরাইটিস হলে পরীক্ষা করান। কিছু পরীক্ষা করা জরুরি। জানতে হবে অ্যানকায়লোসিং স্পনডিলাইসিস আছে কি না। টপিকাল স্টেরয়েড এর চিকিৎসা। তবে দীর্ঘদিন স্টেরয়েড আই ড্রপ ব্যবহার করলে ক্যাটারাক্ট বা গ্লকোমা হতে পারে। নিয়মিত মনিটরিং জরুরি।

দাঁ ত

আমার তিন বছরের ছেলের উপরের মাঁড়ির তিনটে দাঁত কালো হয়ে গেছে। এক্স রে করানো সম্ভব নয়। কী করব?

অমিতাভ ভৌমিক, লেক টাউন

এক্স-রে ছাড়া চিকিৎসা করা মুশকিল। অনেক সময় হালকা সিডেটিভ দিয়ে বাচ্চার দাঁতের এক্স-রে করা হয়। তারপর পার্শিয়াল রুট ক্যানাল মতো করে ফিলিং করা হয়, যাতে দাঁত আর কালো না হয়। আপাতত কালো দাঁতে



ফ্লুরাইড অ্যাপ্লিকেশন করা যেতে পারে।

তিন সপ্তাহ আগে রুট ক্যানাল করিয়েছিলাম। সরাসরি ড্রিলিং করা হয়েছিল। তারপর থেকেই মাঁড়ি, চোখ, মাথায় খুব ব্যথা হয়। হাত পর্যন্ত ব্যথা ছড়িয়ে যায়। কী করব?

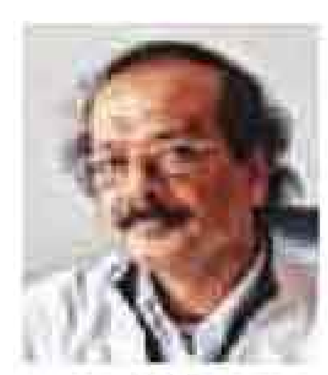
পিয়া দেব, কসবা

না দেখে বলা মুশকিল আপনার ঠিক কী হয়েছে। দাঁতের ভিতরে ক্র্যাক হতে পারে। এক্স-রে করান। তারপর ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়
৯৮৩০৩১৩৪৮২





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুব্রত মালাকার
৯৮৩১০২৩৮৭৯

ত্ব ক

আমার বয়স ২৭ বছর। পিঠ, থাই ও পেটে লাল লাল প্যাচ হয়েছে। এগজ়িমা হয়েছে। দিনে তিন থেকে চার বার প্রেপাইস্যালিক অ্যাসিড এনএফ লাগাচ্ছি। চুলকানি কমলেও দাগ থেকে যাচ্ছে। কী করা উচিত?

অপর্ণা ঘোষ, শেয়ালদহ

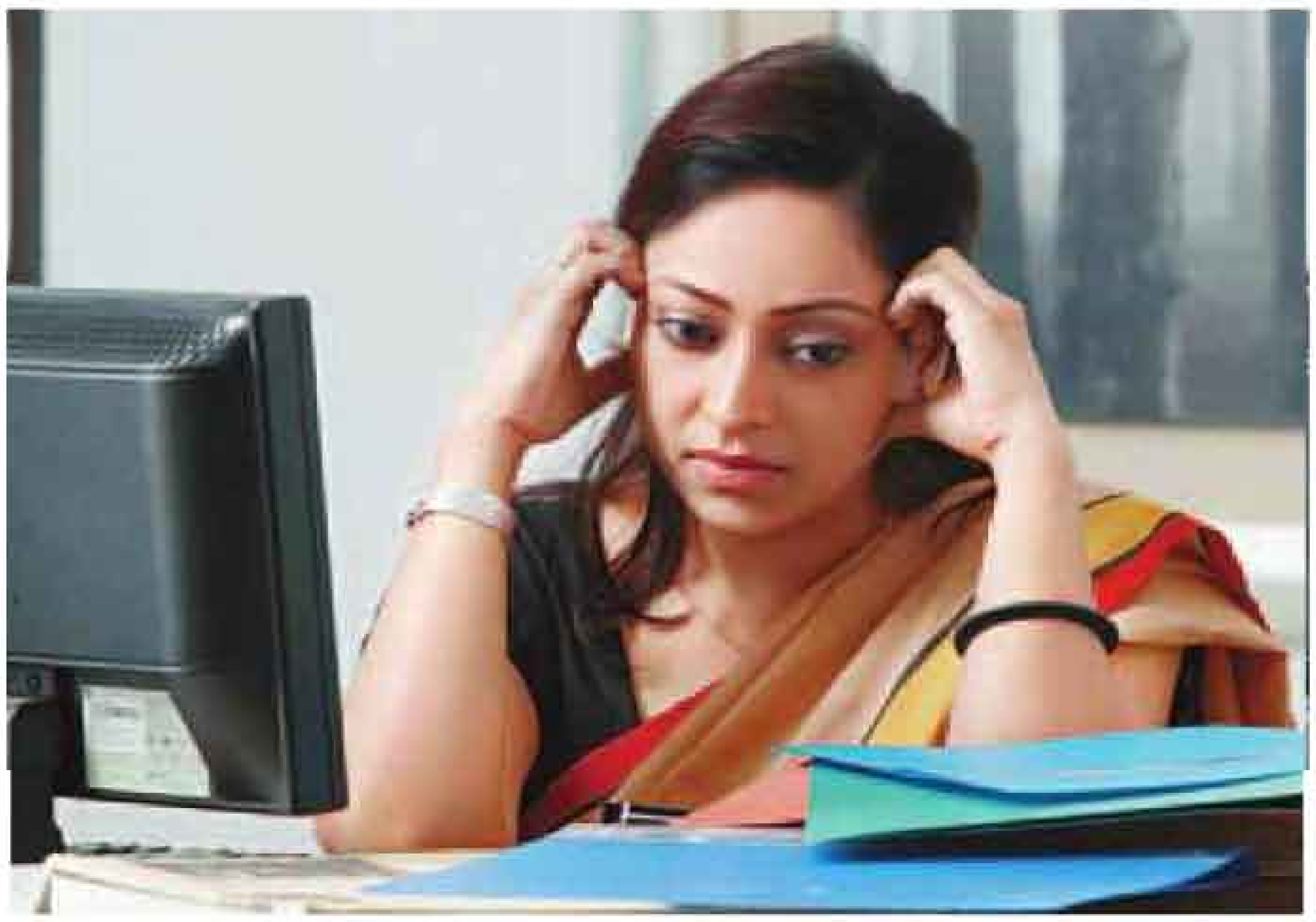
কতদিন ধরে ওষুধ লাগাচ্ছেন জানা জরুরি। দিনে তিন-চারবার ওষুধ লাগানোর দরকার নেই, দু'বারই যথেষ্ট। এগজ়িমা হয়েছে এ ব্যাপারে আপনি কীভাবে নিশ্চিন্ত হতে পারেন? যদি কোনও ডাক্তার বলে থাকেন, তা হলে আলাদা কথা। না হলে ডার্মাটোলজিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।



আমার আট বছরের ছেলের মাথায় প্রায় ২০টা পাকা চুল হয়েছে। আর দিন দিন সংখ্যাটা বাড়ছে। কী করব? চিন্তায় আছি।

গৌরী মল্লিক, ই-মেল মারফত

প্রথমে দেখতে হবে চুলগুলো পুরো সাদা না কি কিছুটা সাদা, কিছুটা কালো। সেরকম যদি হয়, তা হলে কোনও পুষ্টিজনিত অভাব হয়ে থাকতে পারে। তবে আপনি অবিলম্বে বিশেষজ্ঞ ডার্মাটোলজিস্টের পরামর্শ নিন। কী হয়েছে জেনে নিয়ে সঠিক চিকিৎসা করান।



অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ৩৫ বছর। ব্রেনের ডানদিকে ক্যালসিফায়েড ব্রেন লিজ়ন আছে। শরীরের বাঁ দিকে (মাথা থেকে পা পর্যন্ত) খুব ব্যথা। ডাক্তার ওষুধ খেতে দিয়েছেন। বলেছেন, সারতে অনেক সময় লাগবে। কী করব? আমার কি সার্জারি করা উচিত? অন্য কোনও ট্রিটমেন্ট আছে কি?



কাবেরী মুখোপাধ্যায়, আলিপুর

ক্যালসিফায়েড ব্রেন লিজ়ন সাধারণত মৃত কৃমির জন্য হয়। মস্তিষ্কে যে কৃমির সংক্রমণ হয় তাকে নিউরোসিস্টিসারকোসিস বলে। তবে অন্য কারণেও ক্যালসিফায়েড লিজ়ন হতে পারে যেমন টিউবারকুলোসিস বা ব্রেন টিউমার। এম আরআই করে দেখে নেওয়া ভাল। নিউরোসিস্টিসারকোসিসে অ্যান্টিকনভালসান্ট ওষুধ দেওয়া হয় যাতে মৃগীর মতো খিঁচুনি না হয়। লিজ়ন খুব বড় হলে অবশ্য সার্জারি করাতে হতে পারে। মস্তিষ্কের ডানদিকে সমস্যা বলেই শরীরের বাঁ দিকে অসুবিধে হচ্ছে। মূল কারণ জেনেই চিকিৎসা করা সম্ভব।

ইনফ্র্যাকশন ঠিক কোথায় হয়েছে জানা জরুরি। তার উপর নির্ভর করবে আপনার স্বামী কত তাড়াতাড়ি সুস্থ হবেন।

আমার স্বামীর ৪১ বছর বয়স। গত মাসে এক বীভৎস দুর্ঘটনার ফলে ওঁর ব্রেনে গুরুতর আঘাত লাগে। তারপর থেকেই পুরো ভেজিটেটিভ স্টেটে আছেন। এমআরআই রিপোর্ট বলছে মস্তিষ্কে অ্যাকিউট ইনফ্র্যাকশন হয়েছে। উনি কি আবার সুস্থ হয়ে উঠবেন? আমার সবাই খুব চিন্তায় আছি।

মাধবী কর্মকার, শিলিগুড়ি

আপনার স্বামীর মস্তিষ্কে গুরুতর চোট লেগেছে। এই অবস্থায় জ্ঞান ফিরতে সময় লাগে। কখনও কখনও কয়েক মাসও লাগতে পারে। অ্যাকিউট ইনফ্র্যাকশন ঠিক কোথায় হয়েছে জানা জরুরি। তার উপর নির্ভর করবে আপনার স্বামী কত তাড়াতাড়ি সুস্থ হবেন। যেহেতু ওঁর বয়স কম, তাই সুস্থ হওয়ার সম্ভবনা খারাপ নয়।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. অমিতাভ চন্দ
(নিওরোসার্জন)
৯৮৩০০১৭১৩৮

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

উন্নত জীবনের আশ্বাস

ভিন্নভাবে সক্ষম মানুষদের নিজেদের পায়ে দাঁড়িয়ে নতুন জীবন খুঁজে নেওয়ার স্বপ্ন দেখাচ্ছে এক সংস্থা।

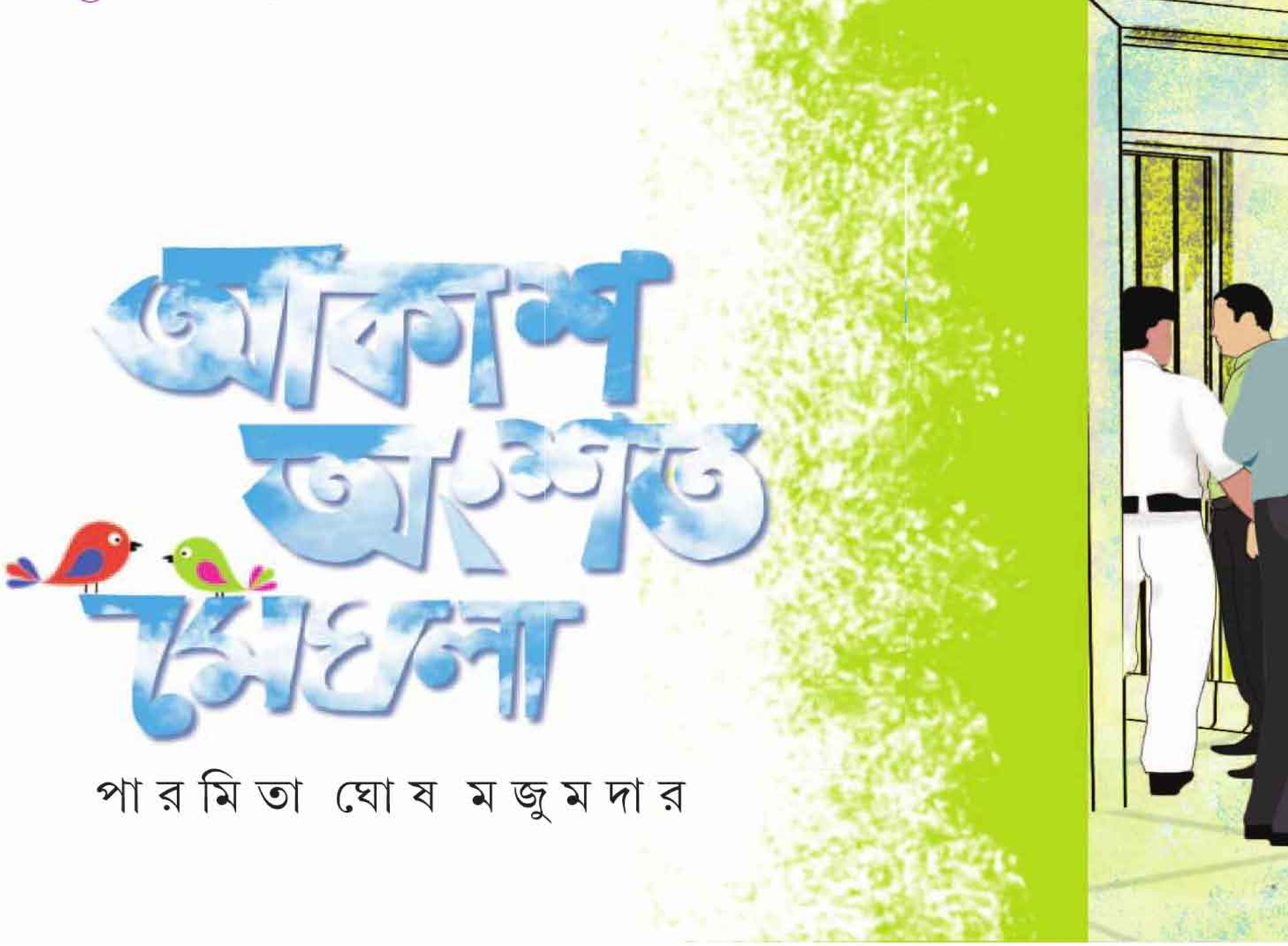
পৃথিবীতে সব মানুষ সমান হন না। অনেকেই আছেন যাঁরা হয়তো তথাকথিত 'স্বাভাবিক' মানুষদের চেয়ে কিছুটা ভিন্ন। আমরা অনেকেই তাঁদের জীবনের ভিন্নতা ও সেই সংক্রান্ত সমস্যাগুলো আন্তরিকভাবে অনুভব করেত পারি না। ভিন্নভাবে সক্ষম মানুষদের পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা — 'আ প্লেজ়ারেবল ট্রেনিং সেন্টার' (apt)। এঁরা পথ চলা শুরু করেন ২০০৬ সালের এপ্রিল মাসে। বর্তমানে প্রায় ৬০ জন মানুষের দায়িত্ব নিয়েছেন এঁরা। এঁদের মধ্যে



অনেকেই আছেন যাঁরা অটিজ়ম, সেরিব্রাল পলসির শিকার, অনেকে আবার কানে ঠিকমতো শুনতে পান না। এঁরা যে আর পাঁচ জন স্বাভাবিক মানুষের চেয়ে কোনও অংশে কম নন- তা প্রমাণ করার জন্য এই সংস্থা দৃঢ় প্রচেষ্ট। এখানে বিশেষজ্ঞ ও ট্রেনিংপ্রাপ্ত কর্মীদের দ্বারা প্রত্যেকের সমস্যা অনুযায়ী আলাদা আলাদা করে সমাধানের চেষ্টা করা হয়। শুধু তাই নয় শিক্ষার আলোয় আলোকিত করার উদ্দেশ্যে বিশেষ শিক্ষা পদ্ধতির সাহায্যে পড়াশুনা শেখানোরও বিশেষ ব্যবস্থা রয়েছে। শুধু পড়াশুনা নয় পাশাপাশি তাঁদের আনন্দ দেওয়ার উদ্দেশ্যে ড্রয়িং, গান, নাটক, পিকনিকেরও আয়োজন করে এই সংস্থা। এছাড়াও কম্পিউটার প্রশিক্ষণেরও বিশেষ ব্যবস্থা রয়েছে। একটু বড়দের জন্য হার-কানের দুল তৈরি ও নানা ধরনের হাতের কাজ শেখানোরও ব্যবস্থা আছে। এরপাশাপাশি অ্যাওয়ারনেস প্রোগ্রাম ও ওয়র্কশপের আয়োজনও করে এই সংস্থা। এঁরা স্বপ্ন দেখে বহু মানুষ তাঁদের সাহায্যে খুঁজে পাবে নতুন জীবনের ঠিকানা।

যোগাযোগ

আ প্লেজ়ারেবল ট্রেনিং সেন্টার (apt)
১৮৩/ বি/ ১, পার্কস্ট্রিট, কলকাতা- ৭০০০১৭
ফোন: ০৩৩২২৮৬৭৩০১
ই-মেল: aptschool183@gmail.com



আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

মেঘ বলে, ‘‘আমি মেঘমা বসু, আপনি?’’
‘‘আমি পলাশ মিত্র। বসু আর মিত্র তো পাল্টি ঘর, তাই না?’’
পলাশ খুব গলা নামিয়ে কথাটা বলেছিল বলে এ যাত্রায় রক্ষা পেল। মেঘ শুধু তাঁর নামটুকু শুনে কুঁকুঁ করে ‘হ্যালো পলাশ’ বলল।
পলাশ আর হাসছিল না। বলল, ‘‘এর পর কেস উঠলে সাক্ষী দিতেও ডাকা হবে আপনাকে। তখন আশা করি আবার, বার বার দেখা হবে আমাদের। দেখি আপনার আইডিয়ালিজম কতদিন থাকে। সিস্টার নিবেদিতা হয়ে লাভ নেই মেঘমা। এরা কত নোংরা আপনার ধারণাও নেই। আমি আপনার থেকে জগৎটা কিছু বেশি দেখেছি। আপনার আইডিয়ালিজম একদিন আমারও ছিল। তিরিশ পেরিয়েছি তো, ওসব আর নেই। এনিওয়ে আই স্যালিউট ইয়োর কারেজ। অল দ্য বেস্ট! আমার নম্বরটা নিয়ে নিন। যদি কখনও কোনও প্রয়োজন হয়, ফোন করতে পারেন।’’
মেঘের রাগ বেশিক্ষণ থাকে না। সে ঝামড়ে ওঠার বদলে চুপ করে গেল।
লোকটার কথাগুলোয় হয়তো কন্টেন্ট আছে। মেঘ এমন কিছু বাচ্চা নয় যে তা বুঝবে না।
অপরাধীর শাস্তি কে দেবে? কীভাবে দেবে? এই নিয়ে তারা বন্ধুরা কম তোলপাড় করেনি এক সময়। অপরাধের শাস্তি বিষয়টাই জটিল।
আজকে যে লোকটাকে ধরা হয়েছে সেও অপরাধী। কিন্তু আর একটা মানুষকে মৃত্যুদণ্ড দেওয়ার অধিকার কি মানুষের আছে?
এই লোকটাকে পিটিয়ে মেরে ফেলার অধিকার সরকারের বা জনগণের আছে কি?
স্টোনিং টু ডেথ তো এখনও কিছু দেশে প্রচলিত এবং পপুলার শাস্তি। ইট দিয়ে থেঁতো করা হয় যখন একটা জ্যান্ত মানুষকে তখন উৎসাহী লোকজন পাশে দাঁড়িয়ে উল্লাস জানায়, বাহবা দেয়। আজকের ধরা পড়া লোকটাকেও মেরে দিতে পারতো উৎসাহী পথচারী।
মেঘের ভাবনায় ছেদ পড়ে।
‘‘বলব নম্বরটা? লিখবেন?’’ পলাশ প্রশ্ন করে।
‘‘ওঃ, হ্যাঁ, বলুন...’’
‘‘নাইন, এইট, থ্রি, জিরো...’’
মেঘ পলাশের নম্বরটা লেখা শেষ করা মাত্র ডোডোর ফোন



আসে মেঘের মোবাইলে। কলটা নিতে নিতে মেঘ পলাশকে বলে, ‘‘আমি আপনাকে কল করে নেব...’’ ভ্যান ছেড়ে দেয় পলাশ। ভ্যান থেকে লাফ দিয়ে নেমে, লম্বা লম্বা পা ফেলে, ভিড়ে মিশে যায়। মেঘ ডোডোর সঙ্গে কথা বলতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে।

ডোডো ঠাণ্ডা মাথার ছেলে। সে থানার নামটা জেনে নিয়ে শুধু বলল, ‘‘আসছি আমরা।’’

মেঘ হঠাৎ শুনতে পেল লোকটা ফিসফিস করে কিছু বলছে। ওর মুখোমুখি বসানো হয়েছে লোকটাকে। দড়ি দিয়ে হাতদুটো বেঁধে দিয়েছে কনস্টেবলটা। সারা মুখে রক্ত মেখে, ধুলোমাথা লোকটা একদৃষ্টে মেঘের দিকেই তাকিয়ে আছে। চোখে চোখ পড়তে বিষ হেসে বলল, ‘‘ছাড়া পাওয়ার পর তোর কি হাল করি দেখবি।’’

মেঘ কোনও কথা না বলে লোকটার দিকে তাকিয়ে থাকে। লোকটা বলে চলে, ‘‘বাজারের রেন্ডি, এখন সতী সেজে পুলিশ দেখাচ্ছে, তোর মুখ যদি অ্যাসিড দিয়ে না পোড়াই তো আমার নামে কুত্তা পুষিস রে খানকি!’’

মেঘ বলে, ‘‘আপনি তো এখন লক আপে থাকবেন, আমায় পাবেন কী করে?’’

থানার অফিসারটি একেবারেই হিন্দি সিনেমার স্টিরিওটাইপ, বাজে পুলিশের মতন নয়। তিনি মেঘের সঙ্গে বেশ ভাল ব্যবহার করলেন। গল্প করলেন।

লোকটা হিসহিস করে বলল, ‘‘দেখে নিস কী হয় তোর...’’ মেঘের মাথার মধ্যে একটা টিকটিক করছিল। তার মন বলছিল, এই ঘটনার সঙ্গে হরিমতির যোগাযোগ আছে। সে শান্ত গলায় বলল,‘‘ছবিগুলো কোথায় গেল? আপনার ব্যাগটা কই?’’

লোকটা কোনও উত্তর না দিয়ে আড়চোখে তার পাশে বসা সেপাইটির দিকে তাকায়। মেঘ দেখে সেই বেঁটে সেপাইটি নির্জীব মুখে, লোকটার প্যাকেট হাতে বসে আছে।

শুরু থেকেই মেঘ দেখছিল, এই সেপাইটির কোনও তাপ-উত্তাপ নেই। খিস্তা-খাস্তা করছিল অন্যজন। ডাকাবুকো হাবভাব তার। এই সেপাইটি যেন ভুল করে এই দৃশ্যে ঢুকে পড়েছে। এখন ‘সাইলেন্ট রোল’ কোনও মতে উতরে দিতে

পারলে বেঁচে যায়।
মেঘ লোকটাকে বলল, ''এই যে শুনছেন, ওই প্যাকেটটা আমায় দিন তো।''
লোকটা মরা চোখ মেঘের দিকে প্যাট প্যাট করে তাকিয়ে থাকে। নড়েচড়ে না।
লোকটা কালা নাকি?
''কী হল? প্যাকেটটা চাইছি তো।''
লোকটা এবার খুব শান্ত গলায়, প্রায় বিনয়ের ভঙ্গিতে বলল, ''ওটা দেওয়া যাবে না। স্যার ওটা হাতছাড়া করতে না বলেছেন। বড়বাবুকে দেব, তারপর দেখে নেবেন।''
সেপাইটাকে মেঘের কেমন অস্বাভাবিক লাগছিল। এমন লোকও পুলিশের চাকরি করে?
মেঘ আর কথা বাড়ায় না।
দু'মিনিটের মধ্যেই ভ্যানটা থানার চত্বরে ঢুকে পড়ল। ধরা পড়া লোকটা আবার একটা অকথ্য খিস্তি দিল মেঘকে।
থানার অফিসারটি একেবারেই হিন্দি সিনেমার স্টিরিওটাইপ, বাজে পুলিশের মতন নয়।
তিনি মেঘের সঙ্গে বেশ ভাল ব্যবহার করলেন। গল্প করলেন মেঘের ফ্যামিলি, কলেজ ইত্যাদি নিয়ে। তারপর যত্ন করে অভিযোগটা লিখলেন। মেঘ দেখল লোকটাকে লকআপে না ঢুকিয়ে লকআপের দরজার সামনে মাটিতে বসিয়ে রেখেছে। এসব চলছে যখন, তখন হুড়মুড় করে ডোডো, ঋক, অর্ঘ্য আর অর্কর বন্ধু দিঠিয়া চলে এল। তাদের সঙ্গেও একচোট গল্প করলেন থানার ওসি। ওরা গান টান গায় শুনে বললেন পরের অনুষ্ঠানে কার্ড পাঠাতে।

করেছে। ওরা দেখতে চাইছিল ও কতটা সস্তা। সাগরের প্রতি তার মায়া আছে, আছে সাগরের রহস্যময়তার প্রতি এক জটিল আকর্ষণ, কিন্তু এমন কোনও গভীর অনুভূতি নেই যা থেকে পুরুষকে চুমু খাওয়া যায়।
মাঝে মাঝেই আবার ঘোরের মধ্যেও ঢুকে যাচ্ছিল আভেরি... গোটা ঘটনাটা তার হ্যালুসিনেশন নয় তো? সাগরের তার প্রতি যে কোনও রকম উইকনেস আছে তা আভেরি বোঝেনি কখনও! বরং সাগর বরাবর চাপা আর উদাস হয়েই থেকে গেছে। তাপ উত্তাপহীন। ইন ফ্যাক্ট, তাতেই, আভেরির কাছে, সাগরের রহস্যময়তা আরও বেড়েছে। একটা দুরন্ত হ্যান্ডসাম লোক, রাতের সঙ্গী করবে বলে একটা মেয়েকে এমপ্লয় করল অথচ মেয়েটাকে মোটেই আলাগা করে নজর করছে না, এই ব্যাপারটাই তো কেমন কেমন!
''বল আভেরি, তোমার সারা দিনের সমাচার''বলে রুটিন মাফিক প্রশ্ন দিয়ে সাগর শুরু করলেও, আভেরির রোজ মনে হয়, সাগর কেমন তার 'নেই' হয়ে যাওয়া পৃথিবীটার ছবিই দেখছে আভেরির চোখ দিয়ে, আভেরিকে আলাদা করে খেয়াল করছে না।
কোনও কোনও দিন আভেরির ঝুলিতে তেমন রসিয়ে বলার মতন কোনও ঘটনাই থাকত না।
''আজ একেবারে নিরামিষ। কিছুই ঘটেনি। সকালে রামকৃষ্ণ মিশন লাইব্রেরিতে গিয়ে একটু পড়াশোনা করলাম, তারপর হেঁটে হেঁটে রাসবিহারীর মোড় অব্দি এসে বাস ধরে সোজা বাড়ি। সন্ধেবেলা মায়ের সঙ্গে একটু গল্প করেছি, ব্যস,

সাগরের প্রতি তার মায়া আছে, আছে তার রহস্যময়তার প্রতি জটিল আকর্ষণ।

''ওঃ সিওর।'' বলে মেঘ হাসি মুখে তাকিয়ে দেখল ভদ্রলোক উঠে দাঁড়িয়ে শার্টের হাতা গোটাচ্ছেন।
মেঘ কিছু বোঝার আগেই ভদ্রলোক এক লাফে সেই লোকটার সামনে গিয়ে দাঁড়ালেন। মাটিতে বসা লোকটাকে চুলের মুঠি ধরে তুলে ধরে সজোরে মাথাটা দেওয়ালে ঠুকে দিলেন সেই সঙ্গীতরসিক!
অর্ক বলল, ''লোকটাকে আমি পেলেও একেবারে... ফাটিয়ে দিতাম, শালা...''
থানায় উপস্থিত মেঘের সব বন্ধুরাই গভীর উল্লাসে লোকটার মার খাওয়া দেখতে থাকে।
দিঠিয়া তিড়িংবিড়িং করে লাফাচ্ছিল। সঙ্গে তার মুখেও সমান তালে লোকটার চোদ্দো পুরুষ উদ্ধার করা ভাষা।
লোকটা কেতরে পড়ে আছে থানার মেঝেতে। কয়েকটা হাবিলদার মার্কা লোক জড়ো হয়ে গেছে আশেপাশে।
পেছনে গরাদ ঘেরা জায়গায় বসে হাঘরে কিছু লোক জুলজুল করে দৃশ্যটা দেখছে।
মেঘ ধীর পায়ে থানার বাইরে বেরিয়ে আসে।

৮

'দিবস রজনী আমি যেন কার আশায় আশায় থাকি/
ক্যানভাসে কালো মেয়ে ছুঁয়ে দিলে ঘুম লাকি আনলাকি...।'

সেই 'প্রায়-চুম্বন' রাতের পর আভেরি সাগরিকাকে জানিয়েছিল সে চাকরি ছাড়তে চায়।
সেই রাতটা অসহ্য অস্বস্তিতে কেটেছিল আভেরির। বার বার মনে হচ্ছিল তাকে অপমান করার জন্য ভাই-বোন কারসাজি

তারপর এখানে...''
সাগর সিলিং-এর দিকে তাকিয়ে চুপ করে শুয়ে থাকত। শুধু ওর খুঁটিয়ে প্রশ্ন করার ধরন দেখে আভেরি বুঝত, খুব ছোট ডিটেলও সাগর মন দিয়ে শোনে।
অদ্ভুত সব প্রশ্ন করত সাগর। যেমন ''লাইব্রেরির মুখে যে ভদ্রলোক বসে মোবাইল আর ব্যাগ জমা নেন, তিনি কী গম্ভীর লোক?''
''ক্যাটারিং কোম্পানিতে যে সব ছেলেরা খাবার বেড়ে দেয়, তারা এত রোগা হয় কেন?''
আবার দারুণ মজাদার কোনও ঘটার কথা দিয়ে আভেরি যেদিন শুরু করত, 'টপ স্টোরিজ টুনাইট'-এর আখ্যান, সেদিনও যে সাগর খুব উচ্ছ্বাস দেখাত তাও নয়।
তবে সে সব দিনে সাগরের চোখে একটা ঝলকানি দেখতে পেত আভেরি। ব্যস, ওইটুকুই।
একদিন, শুধু একদিন সাগর এক চিলতে উত্তেজনা দেখিয়েছিল।
এ কথা, সে কথার পর আভেরি সেদিন বলেছিল, ''স্কুল সার্ভিস কমিশনটা ভাবছি দিয়েই দেব। কী বলেন?''
সাগর স্তব্ধ হয়ে তাকিয়েছিল কিছুক্ষণ আভেরির দিকে। তারপর ওর বাঁ হাতটা আড়াআড়ি শুইয়ে দিয়েছিল চোখের ওপর। প্রায় ফিসফিস করে বলেছিল, ''নিশ্চই। স্কুলে পড়ানো তোমাকে খুব শুট করবে। ইউ আর ভেরি গুড উইথ চিলড্রেন।''
কথাটার আপত্তিকর কিছু ছিল না, তবু কথাটায় কিছু ছিল। আভেরির বুকে কে যেন একটা লোহার বল গড়িয়ে দিয়েছিল। আভেরি তাড়াতাড়ি সাগরের ঘর ছেড়ে

পালিয়েছিল। এমন ছলকে ওঠা এক কি দুই দিন, দ্যাটস ইট! এত চাপা স্বভাবের একটা ছেলে হঠাৎ কেনই বা সে রাতে অমন উদ্ভট আবদার করে বসেছিল, আভেরির জানা নেই... তার থেকেও বড় গুবলেট তার নিজের ভেসে যাওয়া। সাগরিকা ঘরে না ঢুকলে সে কি সত্যি সত্যিই সাগরকে চুমু খেত?

'হাউ অ্যাবসার্ড' 'হাউ অ্যাবসার্ড' বলে আভেরি উত্তেজিত অস্থিরতায় সারারাত ছটফট করেছিল।

অরিন্দমের সঙ্গে সম্পর্কটা শেষ হয়ে যাওয়ার পর তার কোনও পুরুষকেই বিশেষ কিছু মনে হয় না। চুমু বা মেকিং লাভ, এসব নিয়ে সে ভাবেও না আর। স্টপ-গ্যাপ হিসেবে এই কাজটা সে করছে, যতদিন না ঠিকঠাক একটা চাকরি পায়। মা মাঝখানে সাগরিকাকে রেগুলার ফোনটোন করে চাকরির উমেদারি শুরু করেছিল, সাগরিকাও একটা হালকা প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল ওর এয়ারলাইন্সে একটা ডেস্ক জবের ব্যবস্থা করে দেবে বলে। আভেরির ব্যাপারটা মনঃপূত হয় না। মাইনের টাকা ছাড়াও সাগরিকা তার জন্য বিস্তর খরচ করে— জামাকাপড়, খাওয়াদাওয়া, মাঝে মাঝেই দামি গিফট... এই পরিবারটার থেকে তার আর কিছু নিতে ইচ্ছে করে না...

তবু মায়ের মন রাখতেই সাগরিকার অফিসে গিয়ে আভেরি একদিন সাগরিকার বিগ বসের সঙ্গে দেখাও করে এসেছে। ভদ্রলোক খুবই ভদ্র আর ভাল।

বার বার বলছিলেন ওঁর নিজের দুই মেয়ের কথা। তারা প্রায় আভেরির সমবয়সি। বেশ মজার নাম তাদের। দিঠিয়া আর টুসিয়া!

''কাম টু মাই হাউজ় ওয়ান ডে... মিট মাই ডটার্স...'' বলে ভদ্রলোক নেমন্তন্ন পর্যন্ত করে ফেললেন আভেরিকে। বোঝাই গেল, চাকরি হয়ে যাবে।

আভেরি তখনই ঠিক করে ফেলেছিল সে জীবনেও যাবে না ভদ্রলোকের বাড়ি।

চেয়ে-চিন্তে চাকরি জুটিয়ে দাঁত বার করে 'সোশ্যাল ভিজিট'-এ যাওয়ার বান্দা আভেরি নয়!

সাগরিকার বাড়ির কাজটা ছেড়ে দিলে কি ভদ্রলোক ওঁর প্রমিজ় ফিরিয়ে নেবেন? মুখের ওপর চাকরির দরজা বন্ধ হয়ে যাবে আভেরির?

গেলে যাবে! আভেরি আর অনিশ্চয়তাকে ভয় পায় না! ভয় ব্যাপারটাই বোধহয় সে জয় করে ফেলেছে। দারিদ্রের ভয়, সম্পর্কহীনতার ভয়, একাকিত্বের ভয়, অজানা একটা লোকের রাতের সঙ্গিনী হওয়ার ভয়... সে আজকাল তার এই 'ভয়ডরহীন' সত্তার জন্য ধন্যবাদ জানায় তার জীবনের সব পুরুষদের! এদের বিভিন্ন কীর্তির তোড় এবং জোড়েই না তার এমন নির্ভীক জীবনসেনানি হয়ে ওঠা!

'গল্প বলা সঙ্গীর' চাকরিটা ছাড়ার কথা সাগরিকাকে মুখোমুখি বলার সাহস হয়নি আভেরির। সে সাগরিকাকে ফোন করেছিল।

''দিদি, আই ওয়ান্ট টু কুইট।''

সাগরিকা একটু সময় নিয়েছিল। তারপর খুব নরম গলায় বলেছিল, ''বিষয়টা নিয়ে সামনাসামনি কথা বলি বরং?''

আভেরি তা চাইছিল না। সাগরিকার পার্সোনালিটির পাশে আভেরি দাঁড়াতে পারে না আভেরি জানে। তালেগোলে সাগরিকা ঠিক কনভিন্স করে ফলবে আভেরিকে। আভেরির চাকরিটা আর ছাড়া হবে না...

আভেরি চুপ করে ছিল।

সাগরিকা আভেরির নৈঃশব্দ্যকে পাত্তাই দিল না। বেশ কর্তৃত্বের সুরে বলল, ''সামনের শনিবার বিকেল তিনটেতে আমি কফি টুয়েন্টিফোরে চলে আসব। তখন কথা হবে।''

আভেরি ঢোঁক গিলল, ফোনটা এ কান থেকে অন্য কানে নিয়ে গেল। এবং যথারীতি সাগরিকাকে না বলতে পারল না।

নিজের ওপর তার এত ঘেন্না ধরে যায় এই কারণে!

''তুমি এই উইকটা বরং ছুটি নাও। শনিবার আমরা কথা বলি, তারপর আবার নেক্সট উইক থেকে এসো। সাগর উইল মিস ইউ, বাট আমি চাই তুমিও একটু স্পেস পাও।'' বলেছিল সাগরিকা।

আভেরি আশ্বস্ত হয়েছিল। আবার অবাকও হয়েছিল। সাগরিকা যে কোন লেভেলের খেলোয়াড় তা বেশ বুঝতে পারছিল সে! সাগরকে সে যে আর মিট করতে চাইছে না মহিলা বেশ ধরে ফেলেছে তো! না কি সাগরই তার দিদিকে সবটা বলে দিয়েছে? ওরা কি তাকে নিয়ে আড়ালে খুব হাসাহাসি করেছে? সাগরিকা কি 'চুমু-কাণ্ডের' পুরোটা জানে?

আভেরি হ্যাঁ, না কিছুই বলছিল না ফোনে। শুকনো ঠোঁট চাটছিল খরখরে জিভ দিয়ে। বরফ ঠাণ্ডা হাত কচলাচ্ছিল আর ডুকরে ওঠা কান্না সামলাচ্ছিল।

সাগরই কি দিদিকে বলে দিয়েছে? সাগরিকা কি 'চুমু-কাণ্ডের' পুরোটা জানে?

''হ্যালো! ইউ দেয়ার?'' বলে সাগরিকা খুব আলতো অথচ তীক্ষ্ণ একটা হাসি হেসেছিল টেলিফোনে।

আভেরি আর সময় নেয়নি। ককিয়ে উঠে বলেছিল, ''শনিবার দেখা করব দিদি। তখন কথা হবে। রাখছি এখন।''

শনিবার তিনটের সময় নির্ধারিত কফি শপে সাগরিকার জন্য অপেক্ষা করতে করতে আভেরি দেখল অন্য একটা টেবিলে টুন্টুদা রয়েছে, সঙ্গে আরও তিনটে ছেলে আর একটা বুড়ো মতন লোক।

টুন্টুদাকে দেখে আভেরি কেটে পড়ার তাল করছিল, টুন্টুদা লাফ দিয়ে আভেরির টেবিলে চলে এল। তারপর হইহই করে তার সঙ্গীদের সঙ্গে আভেরির আলাপ করিয়ে দিল। ছেলে তিনটের নাম ঋক, অর্ক আর ডোডো। আর সেই আধা বৃদ্ধের নাম আব্রাহাম।

আভেরি এক ঝলক তাকিয়েই ছেলে তিনটেকে চিনে ফেলে। কিছুদিন আগে এরাই পার্ক স্ট্রিটের মোড়ে, বিকেলের আলো মেখে উল্লাস করছিল।

আভেরি ছিল ওদের থেকে খানিক দূরে। অরিন্দমের জন্য অপেক্ষা করতে করতে সে ছেলে তিনটিকে খেয়াল করেছিল সেই পড়ন্ত বিকেলে।

সেদিন সন্ধেবেলা সাগরের বাড়িতে ফেরার সময় আভেরি খিদিরপুরের ট্রাম ধরেছিল। সেই ট্রামে এই তিনটি ছেলেও ছিল, ছিল এই আব্রাহামও। ওরা 'ইউ ফিল আপ মাই সেনসেস' গাইতে গাইতে আসছিল... আভেরির সবটা মনে পড়ে যায়। কিন্তু ও সেসব কিছুই বলে না।

টুন্টুদা নানারকম আর্তনাদ সহযোগে আভেরির গুণপনার বর্ণনা দিতে থাকে।



আভেরির মাথা নামানো ছিল। হঠাৎ চোখ তুলে দেখে অর্ক তার দিকে এক দৃষ্টে তাকিয়ে আছে। আভেরির চোখে চোখ পড়তে বলল, ''তোমাকে কোথায় দেখেছি বলো তো?''
ডোডো অর্কর কাঁধে একটা চাঁটি মেরে বিটকেল হেসে বলল, ''অর্ক প্লিজ... এই ডায়লগটা একেবারে পচে গেছে। গন্ধ বেরোচ্ছে। অন্য কিছু বল না। একটু বুদ্ধি খরচ করলে ছকটা জমে ভাল এটা তো তুইও জানিস!''
এ কথায় অর্ক চোখ সরাল না আভেরির মুখের ওপর থেকে। লজ্জাও পেল না।
বলল, ''ছক তো এমনিই জমবে রে পাগল, পচা ডায়লগেই জমবে। কিন্তু কথাটা সেটা নয়... আমি আভেরিকে কোথাও দেখেছি... কোথায়? তুমি কি ফেসবুকে আমার বন্ধু?''
টুন্টুদা একেবারে হালের মানুষ নয় বলেই বলল, ''যা ব্বাবা ফেসবুকেও তোমার বন্ধু কি না তুমি জান না! এ কী বলে রে মাইরি!''
ঋক বলল, ''ফেসবুকে অর্কর হাজার চারেক বন্ধু, মনে না থাকাটা আনইউজুয়াল কিছু নয়...মিষ্টি মুখ দেখে দেখে অর্ক রোজ সকালে বাইশ জনকে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট পাঠায়... যেগুলো লেগে যায় সেগুলো সবাই ওর বন্ধু!''
আভেরি নার্ভাস হাসি হেসে বলল, ''না না ফেসবুকে আমি তোমার বন্ধু নই... তোমাকে কোথাও দেখেছি বলেও মনে পড়ছে না!''
অর্ক খুব তীব্র চোখে আভেরিকে দেখতে দেখতে বলল, ''স্ট্রেঞ্জ! এত মিষ্টি একটা মুখ আমি মিস করে গেলাম! এনিওয়ে, বাড়ি গিয়ে রিকোয়েস্ট পাঠিয়ে দেব। অ্যাকসেপ্ট করবে তো?''
আভেরি মাথা নিচু করে ঘাড় নাড়ল। সে ঘাড় নাড়ার কোনও মানে হয় না। হ্যাঁ বা না, যা খুশি হতে পারে। ওর যে ফেসবুকে কোনও অ্যাকাউন্ট নেই সেটা আভেরি বলল না মুখ ফুটে।
অর্ক, টুন্টুদা, ডোডোরা কলকল করে কথা বলে চলেছিল। আভেরি ওদের কথা ভাল করে শুনছিল না। ওর বুকের ভেতর তখন একটা কষ্টের পায়রা ডানা ঝাপটাচ্ছিল, আভেরি সেই পাখিটাকে সামলাচ্ছিল নিজের মনে।
আভেরির চারপাশের আলোচনা বিষয় এখন ফেসবুক। আর ফেসবুক মানেই আভেরির কাছে ওই দাড়িওয়ালা রহস্যময় লোকটা, যার নাম সাগর।
আভেরির যে নিজস্ব কোনও ফেসবুক অ্যাকাউন্ট নেই, সেটা বোধহয় এই ছেলেগুলো বিশ্বাসই করবে না। ওরা ধরেই নেয়, যে মেয়ে ক্যাফে টুয়েন্টিফোরে বসে আড্ডা দেয়, সে ফেসবুকে থাকবেই! আর পাঁচটা এই বয়সী মেয়ের মতন সোশাল নেটওয়ার্কিং সাইট অ্যাডিক্ট হবে!
হায় রে! আভেরির বাড়িতে তো কম্পিউটারই নেই!
সাগরের হাত ধরেই সে এই ভারচুয়াল জগতে পা রেখেছে। বন্ধুদের বাড়িতে তাদের কম্পিউটারে দেখে দেখে সে বস্তুটির সাথে পরিচিত ছিল, কিন্তু নিজের অ্যাকাউন্ট কোনওদিন ছিল না।
সাগরের হয়েই বিভিন্ন লোকের সঙ্গে আড্ডা মেরেছে। সাগর তাকে শিখিয়েছে, ভারচুয়াল জগতের আদবকায়দা! কীভাবে নিজেকে লুকিয়ে রেখেও মেলে ধরা যায়...
বিছানায় শোয়া একটা মানুষ, পাশে বসা নার্ভাস একটা মেয়ে... আঙুলে আঙুল, দেওয়ালে দেওয়াল, আধুরি রাত, ঘুম ঘুম জেগে থাকা, ঘড়ির কাঁটা পেরিয়ে সময়ের কটাক্ষ... স্তব্ধ রাতের ফিসফিস... এই নতুন চেনা বন্ধুদের কী বলবে আভেরি? বলবে তার ফেসবুক 'আইডির' নাম সাগর মিত্র?
ঝলকে ঝলকে আভেরির মনে পড়ে যাচ্ছিল সাগরকে... সাগরের 'টাং ইন চিক' উইট...ইনটেলিজেন্ট ওয়ান লাইনারস... সেসব পেয়ে হামলে পড়া মেয়ের দল, সাগরের সঙ্গে ফেসবুক চ্যাটে তাদের লাইন ফ্লার্টেশন...আভেরির সে সব দেখে বোকা বোকা গল্প বলে লজ্জা পেয়ে যাওয়া... তার উত্তরে সাগরের অদ্ভুত গভীর চাহনি।
আজ হঠাৎ আভেরি আবিষ্কার করছে, ওই সমস্ত ছুঁইমুই মুহূর্তগুলো আসলে ছিল তাদের যৌথ মুহূর্ত।
ওই সব 'ভারচুয়াল' মোমেন্টসে সাগরের আর তার

আইডেন্টিটি আসলে এক হয়ে গেছিল।
আভেরির মনে হতে লাগল, ফেসবুকিং করতে করতে আসলে সাগরকে সে আত্মসাৎ করেছে না জেনেই। আর সাগর সেটা হতেও দিয়েছে কোনও এক অজ্ঞাত কারণে! সাগর মিত্র বলে চেনে সাগরের অনুরাগিণীর দল সে তো আসলে আভেরিই!
কথাগুলো সাগরের কাছে গিয়ে, তাকে ঝাঁকি মেরে আভেরির বলতে ইচ্ছে করে। ইচ্ছে করে তাকে ষড়যন্ত্রকারী বলে গাল দিতে।
মাঝ রাতে শীত শীত ভাব নিয়ে ঘুম ভেঙে গেলে যেভাবে চোখ বুজে লোকে গায়ে জড়িয়ে নেয় চাদর, প্রায় সেভাবেই এই ষড়যন্ত্রকারীকে নিজের গায়ে জড়িয়ে নিয়ে বেঁচে থেকেছে আভেরি। সে প্রথমে ভেবেছিল সাগর হয়ে সাইবার জগতে হানা দিয়ে অরিন্দমের ওপর লক্ষ্য রাখবে... সে সব ইচ্ছে কবে হারিয়ে গেলে আজ আর মনেই পড়ে না!
''আচ্ছা, তুমি কোথায় পড় বল তো?''
অর্কর প্রশ্নে আভেরি ঘোর ভেঙে ক্যাফেতে ফিরে আসে। অন্যমনস্ক গলায় সে বলে, ''আমি চাকরি করি। পড়ি না কোথাও!''
''জিও! যাক কফির টাকাটা বেঁচে গেল। তুমি আজ স্পন্সর করছ তো খাওয়াটা?'' বলে অর্ক।
আভেরি কিছু উত্তর দেওয়ার আগেই টুন্টুদা দারুণ স্পোর্টসম্যানের ভঙ্গিতে বলল, ''আরে না। আজ টাকা আমি দেব। আমার আর পাপিয়ার একটা অ্যালবাম বেরোতে পারে ভ্যালেন্টাইনস ডে-তে। খবরটা আজই পাকা হওয়ার কথা।''

আমাকে বাসতে হবে না ভাল তোমাদের কারুকেই... তবু ভালবাসি...'
আভেরি চমকে ওঠে। কেউ কি শুনল? কেউ কি বুঝে ফেলল তার কথা?
সবাই বলবে দুজন পুরুষকে ভালবাসার অর্থ অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়া, নিষিদ্ধতার বেড়া টপকে যাওয়া। অতএব, এসব 'খারাপ' কিসসা তার গোপন রাখা উচিত...
কোন আক্কেলে সে ঝকমকে ক্যাফেতে রাশি রাশি অচেনা মানুষের সামনে উচ্চারণ করে ফেলল তার পাপের কথা?
এইভাবেই কষ্টের ভেতর দিকে আভেরির ভেতর একটা ভয়ের বোধও তৈরি হতে থাকে। ওর ভেতরে কিছু একটা হয়। আভেরি তার স্বভাবের বাইরে গিয়ে দাঁড়ায়। হট করে একটা ব্যক্তিগত প্রশ্ন করে বসে সে এই অচেনা প্রৌঢ়টিকে।
''আব্রাহাম, তুমি কি কাউকে ভালবাস, যে তোমায় ভালবাসে না?''
আব্রাহাম ভুলে যায় সে একটা চকচকে ক্যাফেতে বসে আছে। সে টেবিলের ওপর মাথা রেখে হাউহাউ করে বলে, ''নানদিনি, নানদিনি।''
এই নন্দিনীর সঙ্গে ইদানীং সাগরের (আর সেই সূত্রে তার) অনেক গল্প হয়েছে, সেটা সে চেপে যায়। মেয়েটিকে প্রথম থেকেই তার আর সাগরের বেশ রহস্যময়ী লেগেছে। মেয়েটি নিজেই জানিয়েছে নন্দিনী তার নাম নয়, 'প্রোফাইল পিক'-এ যে ছবিটি ব্যবহার করেছে সে, সেটাও তার নিজের নয়।
''মজার কথা হল সেটাই। এই মেয়েটিকে আব্রাহামও সেই অর্থে চেনে না, কারণ ওরা কোনওদিন মিট করেনি। অথচ

''জিও! যাক কফির টাকাটা বেঁচে গেল। তুমি স্পন্সর করছ তো খাওয়াটা?''

আভেরি খুব সুন্দর করে টুন্টুদার দিকে তাকাল। কৃতজ্ঞতার বেশি কিছু ছিল সে তাকানোয়।
টুন্টুদা আভেরির দিকে চোখ টিপে বলল, ''আটটা প্রেমের গান, সব ডুয়েট...''
আব্রাহাম এতক্ষণ একটা কথাও বলেনি।
এবার সে গুনগুন করে গাইতে শুরু করল তার আধো আধো বাংলা উচ্চারণে এক প্রেমের গান...
'দিবস রজনী আমি যেন কার আশায় আশায় থাকি/ বেলের শব্দ ভেবে ছুটে যাই যদিও ডাকছে পাখি/ সিগারেট পুড়ে ছাই নেশাতুর রাত ফুটপাথে আঁকি/ ক্যানভাসে কালো মেয়ে ছুঁয়ে দিলে ঘুম লাকি আনলাকি...'
টুন্টুদা হারমোনাইজ করে গলা মেলাল। আব্রাহামের স্কেলের এক ধাপ নীচে তার স্কেল। ভাল লাগছিল শুনতে। সব প্রেমের গান তো আসলে আদি ও অকৃত্রিম বিরহের গানই। আভেরির ভাঙা মন তাই আরও ভেঙে যাচ্ছিল। কানে ভাল লাগা আর মনে ভাল লাগা তো এক নয়!
কষ্টের হাত ধরে অরিন্দমের সঙ্গে শেয়ার করা মুহূর্তগুলোও চলে এল ক্যাফে টুয়েন্টিফোরে! মুহূর্তগুলো ক্যাফের ছড়ানো ছেটানো চেয়ারে বসে, হাওয়া খায়! সেই সব অবৈধ দুষ্টুদের সঙ্গে হাত মেলায় এক নিঃসঙ্গ ষড়যন্ত্রকারী!
কিন্তু গানের রসায়ন খুব ভুতুড়ে। তাই হয়তো, গানের দ্বিতীয় লাইনটা শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই তার ভিতরে উথলে উঠতে থাকে এক অবুঝ ভালবাসাও... তাকে ছেড়ে যাওয়া এই দুই পুরুষের উদ্দেশ্য সে চুপি চুপি বলে, 'শোনো...ভালবাসি...

মেয়েটির জন্য সে একেবারে হাওয়া...!"
আভেরি কিছু বলতে যাচ্ছিল কিন্তু তার মুখ খোলার আগেই ক্যাফের দরজার দিকে তাকিয়ে অর্ক বলে উঠল, ''উইঃ শালা, করিনা কপূর মাইরি...!''
আভেরি ঘাড় ঘুরিয়ে দেখল সাগরিকা ঢুকছে।
সে সঙ্গে সঙ্গে ''এক্সকিউজ মি'' বলে উঠে দাঁড়ায়।
সাগরিকাকে টুন্টুদাও দেখেছে।
টুন্টুদার সঙ্গে সাগরিকার পরিচয় না থাকলেও, সাগরিকাকে পাড়ার পাঁচ থেকে পঞ্চাশ সব পুরুষই চেনে...
টুন্টুদার দিকে তাকিয়ে আভেরি ইশারা করে। টুন্টুদা বুঝদারের মতন মাথা নাড়ে। আভেরি নিশ্চিন্ত হয়। টুন্টুদা এই অচেনা মানুষগুলোকে বলবে না তার রহস্যময় চাকরিটার কথা।
আভেরি চায় না তার ব্যক্তিগত কথা পাঁচকান হোক।
ওদের টেবিল ছেড়ে আভেরি সাগরিকার সোফায় গিয়ে বসে। সাগরিকা একটা দুরন্ত তসরের শাড়ি পরে এসেছে। সঙ্গে দারুণ কেতার হাতকাটা ব্লাউজ।
''তোমায় খুব সুন্দর লাগছে সাগরিকাদি..." দিয়ে কথা শুরু করে আভেরি।
সাগরিকা এসব কথার উত্তরে হাসিমাখা ''থ্যাঙ্কস'' বলে থাকে অন্যান্য সময়। আজ কিছুই বলল না। সোফায় একটু সরে বসল মাত্র।
আভেরি নার্ভাস হয়ে টেবিলে পড়ে থাকা একটা ন্যাপকিন দলাই মালাই করতে লাগল।

সাগরিকা তার মোবাইলে কাউকে একটা টেক্সট পাঠাতে পাঠাতে বলল, ''চাকরি ছাড়ার সময় এত নার্ভাস হওয়া মানায় না আভেরি। এত ঘাবড়ে আছ কেন?''

আভেরি চুপ, হঠাৎ কাফেতে একসঙ্গে অনেকগুলো টেবিলে হাসির হররা ওঠে। আভেরির মনে হয় সবাই তার দশা দেখেই বোধহয় হাসছে। সে ভীতু ভীতু চোখে এদিক ওদিক তাকিয়ে দেখে, নাঃ, কেউই ওকে বা সাগরিকাকে খেয়াল করছে না। তবে ওরা হাসল কেন, চিন্তিত মুখ নিয়ে ভাবতে থাকে সে।

সাগরিকা মোবাইলে খুটুস খাটুস শেষ করে আভেরির দিকে তাকিয়ে খুব সুন্দর করে হেসে বলে, ''বোকা মেয়ে, তোমাকে ঘাবড়ে দেওয়া এত সহজ কেন? বল, ঠিক যা যা বলতে চাও, সব বল।''

''আমায় ছেড়ে দাও সাগরিকাদি... আমার আর চাকরি করতে ভাল লাগছে না।''

''কিন্তু সাগরকে যে বাঁচানো যাবে না তোমাকে ছাড়া! তার কী হবে?''

''কেন? সাগরের জীবনে আমি এত জরুরি হলাম কবে?''

''কবে জরুরি হয়েছ, সত্যিই বলতে পারব না...সাগরও বলতে পারছে না। ও তোমার প্রেমে পড়েছে কি না তাও জিজ্ঞেস করেছি। সঠিকভাবে কিছু বলতে পারেনি। তাছাড়া ওর ক্ষেত্রে কোনও মেয়ের প্রেমে পড়া রীতিমতো অবৈধ কাণ্ড... যে পুরুষের মাথা আর দুটো হাত ছাড়া কিছুই চলে না, সে কোন সাহসে প্রেমে পড়ে বল তো?''

আভেরি তাও চুপ। এতক্ষণ বৈধ আর অবৈধ নিয়ে তার মনের ভেতর একটা তোলপাড় চলছিল। সাগরিকার প্রশ্নটা বেশ মোক্ষম সময় এল!

কে ঠিক করে কোনওটা বৈধ আর কোনটা অবৈধ? অরিন্দম কি তার জীবন জুড়ে আছে এখনও? জুড়ে না থাকলেও, মানুষ। অসাড় শরীর, বোধহীন পুরুষাঙ্গ নিয়েও একটা ফুল ফ্লেজেড ম্যান। হি ইজ সাফারিং বিকজ অফ দিস গেম। অ্যান্ড সো অ্যাম আই।''

সুপার কনফিডেন্ট রূপসী সাগরিকা কেমন মিইয়ে যায়। চুপ করে বসে থাকে অনেকক্ষণ। এই প্রায় অপরিচিতা মেয়েটার কাছে কতটা উন্মোচন করা যায়? কতটা বলা যায় মনের অন্ধকার দিকগুলোর বিষয়ে?

আভেরিও চুপ। সে দেখতে থাকে অদূরে বসে থাকা দুরন্ত ছেলেগুলোকে। ডোডো যে পাপিয়াদির ভাই সেটা সে জানত না। টুন্টুদার শ্যালক ডোডোবাবু প্রায়ই আভেরিদের টেবিলের দিকে তাকাচ্ছে। বার তিনেক ডোডোর সঙ্গে চোখাচুখি হল আভেরির। চোখে চোখ পড়লেই ডোডো মিষ্টি করে হাসছে। সঙ্গে সঙ্গে চোখ সরিয়ে নিচ্ছে না। আভেরির এই সব লক্ষণ বেশ চেনা। কিন্তু আভেরির ভেতরটা বড্ড থম মেরে আছে। তাই সেও ডোডোর দিকে তাকিয়ে থাকলেও দেখছে না কিছু ভাবছেও না কিছু।

নৈঃশব্দ্যের চাপ কাটাতেই সাগরিকা বলে, ''কফির সঙ্গে কী খাবে বল? চিকেন স্যান্ডুইচ বলি?''

আভেরি ঘাড় নাড়ে। সাগরিকা খাবারের অর্ডার আর টাকা দিতে উঠে যায় কাউন্টারের দিকে।

সঙ্গে সঙ্গে ডোডো উঠে আসে আভেরির টেবিলে।

"তোমার সঙ্গে একটু কথা বলতে চাই, তোমার মোবাইল নম্বরটা দেবে?''

আভেরি হকচকিয়ে গেলেও সামলে নেয়। তারপর দিয়ে দেয় তার নম্বর।

সাগরিকা ফিরে আসার প্রায় সঙ্গে সঙ্গে তাদের খাবার এসে যায়। একটিও কথা না বলে তারা দু'জনে খেতে থাকে। স্যান্ডুইচ সাঁটিয়ে, কফি খেয়ে সাগরিকা তার পুরনো কনফিডেন্স ফিরে পায়।

মানুষের মনটা কে বাঁধবে বল তো? ভাবনাগুলোয় শেকল পরাবে কে?

সম্পূর্ণ মুছে যায়নি নিশ্চয়ই! তবু সাগর তাকে কিছু আবিষ্ট করেছে। এই ক্ষেত্রে কোনটা অবৈধ? অরিন্দমের তার মনের ভেতর বাসা বেঁধে থেকে যাওয়াটা, না সাগরের প্রতি তার আকৃষ্ট হওয়া?

সাগরের প্রেম কি বৈধ না অবৈধ? বায়বীয় ভালবাসা ছাড়া সাগরের একটি মেয়েকে দেওয়ার কিছু নেই বলেই তার প্রেম অবৈধ?

ভিতু ভিতু মেয়েটা ন্যাপকিন নিয়ে খেলতে খেলতেই বলে, ''মানুষের মনটা কে বাঁধবে বল তো সাগরিকাদি? ভাবনাগুলোয় শেকল পরাবে কে? সাগরের ভালবাসাকে প্লিজ টিটকিরি দিও না।''

সাগরিকা চুপ করে আভেরিকে দেখতে থাকে।

আভেরিকে আজ বোধহয় কথায় পেয়েছে। সে গুন গুন করে বলে চলে, ''তোমার একটা হিসেবি মন আছে আমি জানি সাগরিকাদি। সাগরকে নিয়ে তোমার একটা গিল্ট ফিলিংও আছে। আমাকে সাজিয়ে গুছিয়ে সাগরের সামনে পরিবেশন করেছিলে তুমিই। হয়তো তোমরা ভাই বোন মিলে একটা গিনিপিগ খুঁজেছিলে। সেটা আমার মধ্যে এত সহজে পেয়ে গিয়ে তুমি দিলদার হয়ে উঠেছিলে। এই ক' মাসে কী প্যাম্পারই না করেছ আমাকে। কিন্তু এখন খেলাটা প্রায় হাতের বাইরে বেরিয়ে যাচ্ছে, তাই না? আমি চাকরিটা সে কারণেই ছাড়তে চাইছি। কারণ সাগর একজন পরিপূর্ণ

গলা ঝেড়ে নিয়ে সে বলে, "শোন আভেরি, তোমার সঙ্গে কয়েকটা কথা শেয়ার করি। সবার আগে তোমায় বলে দেওয়া জরুরি যে তোমার ওপর কোনও চাপ নেই। তুমি যে কোনওদিন আমাদের চাকরিটা ছেড়ে চলে যেতে পার। তোমার বাড়ির অবস্থা আমি জানি। এই চাকরিটা তো আর তোমার কেরিয়ার অপশন হতে পারে না! তুমি অন্য চাকরি খুঁজবে, তোমার খুব সিরিয়াসলি চাকরি খোঁজা উচিত, সেটা আমি সমর্থন করি, ফিল করি। অ্যাজ আ উওম্যান আমি কখনওই চাইব না তুমি সারা জীবন এই গ্লোরিফাইড আয়ার চাকরি করে যাও। আমাকে তুমি ভিলেন ভাব হয়তো, কিন্তু আমি অত ভিলেন নই। তোমাকে এমপ্লয় করার স্বার্থ ছিল আমাদের দুজনেরই, সে স্বার্থ খানিক চরিতার্থ হয়েছে। তুমি যেদিন ছাড়তে চাইবে সেদিনই তুমি কাজ থেকে সরে দাঁড়াতে পার। আমার সঙ্গে রণবীরদার আজ কথা হয়েছে। সামনের মাসে ওরা তোমাকে ইন্টারভিউতে ডাকবে। ইউ স্ট্যান্ড আ ফেয়ার চান্স অফ গেটিং দ্য জব।''

সাগরিকা বেশ কেটে কেটে কথাগুলো বলে তীব্র চোখে আভেরির দিকে তাকিয়ে থাকে।

আভেরির কিছু বলা উচিত আভেরি বুঝতে পারছিল। তার দেওয়া প্রস্তাব গৃহীত হয়েছে কর্তৃপক্ষ দ্বারা!

অলংকরণ: পিয়ালী বালা

ক্রমশ

সানন্দা কবিতা



বানজারা মেয়ে

তনুশ্রী পাল

হেঁটে হেঁটে পার করি পৃথিবীর ছাদ
আমি তো বানজারা মেয়ে
রোদে পুড়ি খুব
সাতটি তাঁবুর নীচে খুব খর চোখ
সাপেদের ঝাঁপি নিয়ে খেলি তবে সুখ

কুমারী গাছের ছাল সাগরের ফেনা
তার সাথে মিশে থাক বাতাসের ডানা,
মাদুলিতে ভরে দেবো সারাক অসুখ—

আমার শিকড় জুড়ে মদির ঢোলক
আদিম ফুলের নাকে নীলচে নোলক
ওইখানে পর্বত জলের ঝিলিক
ওইখানে ব্যাধ এক আমার পুরুষ
আমি তো বানজারা মেয়ে
রোদে পুড়ি খুব—

দাগ

সাধন বসাক

বিষাদে ঝলসে ওঠে মুখ
বৃষ্টিজলে শুশ্রূষা পেয়েছে
ধ্যানস্থ আকাশজুড়ে রামধনু জেগেছে এবার।

স্মৃতিবহুল দিনের মাঝে
তুমি আমার ঈশ্বরী, আমার আশ্রয়
সকল ঐশ্বর্য রেখে গেছ
সেই স্বপ্ন সেই স্মৃতি আমি মুখর উল্লাসে
বিশ্বাসী হাওয়ায় কাটে দিন
বিষাদের কলঙ্কিত হাত ভাঙা দরজায়
রোজ কড়া নাড়ে
তবু পলিমাটি সেঁকে সোঁদা গন্ধ নিয়ে
মাটিগর্ভে পুঁতে দেব অনন্যসুবীজ
আমার সকল দুঃখবোধ, আমার পীড়িত দিনগুলো
ভাঙা চোরা উঠোনের বুকে
জমা রেখে আমি
হেঁটে যাব ফসলের মাঠে—
করতলে স্বপ্নভাঙা দাগগুলো এখনও রয়েছে।

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পাশাপাশি

১ হঠাৎ কোনও মন্তব্য করা। ৫ অতিশয় নীচ লোক। ৭ একে অপরের সংস্পর্শে এলে যা হয়। ৮ অতিশয় খাতিরযত্ন। ১০ উত্তর ভারতের প্রধান খাদ্যশস্য। ১১ সুপ্ত ইচ্ছে। ১৪ গাছের গোড়ায় যা দেওয়া হয়। ১৫ সূর্যের আলো। ১৭ ডেকে পাঠানো। ১৮ একপলকের দেখা। ২০ রোজা পালনের মাস। ২২ মৃত। ২৩ দেমাক। ২৫ জ্ঞাত। ২৬ সময় সম্পর্কিত। ২৮ পিতা। ২৯ জগৎ সম্পর্কিত। ৩০ মানুষখেকো।

১	২	৩		৪		৫			৬
৭									
				৮	৯			১০	
	১১	১২	১৩				১৪		
		১৫		১৬			১৭		
১৮	১৯			২০		২১			
	২২					২৩		২৪	
২৫			২৬		২৭				
								২৮	
২৯					৩০				

সূত্র উপরনীচ

১ নিজ। ২ নাভি পর্যন্ত লম্বিত হার। ৩ ওজন মাপার এককবিশেষ। ৪ অতিরিক্ত মিলনেচ্ছা যাঁর। ৫ দৃষ্টি। ৬ ক্ষতস্থানের প্রলেপ। ৯ ঘনিষ্ঠ মেলামেশা। ১২ সবুজ রংয়ের দামী পাথর। ১৩ বিলম্বিত। ১৪ সাতটি প্যাঁচযুক্ত। ১৬ হাততালি। ১৯ খাজনা ব্যতীত অন্যান্য পাওনা। ২০ বিষ। ২১ ফল পাকানোর জন্য এটি দেওয়া হয়। ২৪ একেবারে নষ্ট হয়ে যাওয়া। ২৫ সম্পর্কে মেয়ের স্বামী। ২৬ দারুণ কৃতিত্ব। ২৭ বিবৃতি।

গত সংখ্যার সমাধান

দা	দা		কু	ল		প	রি	শে	ষ
	সা		শা			সা			ড়া
	নু		স	হো	দ	র			ন
	দা	দ	ন		র		ধা	ব	ন
ফ	স	ল			দ	ম	ন		
		ব	ছ	র			জ	ন	তা
স	র	ল		হি		সু	মি	ত	
র			ক	ম	জো	র		আ	
স			ঠো			কা		ন	
তা	লে	ব	র		সা	র		ন	ব

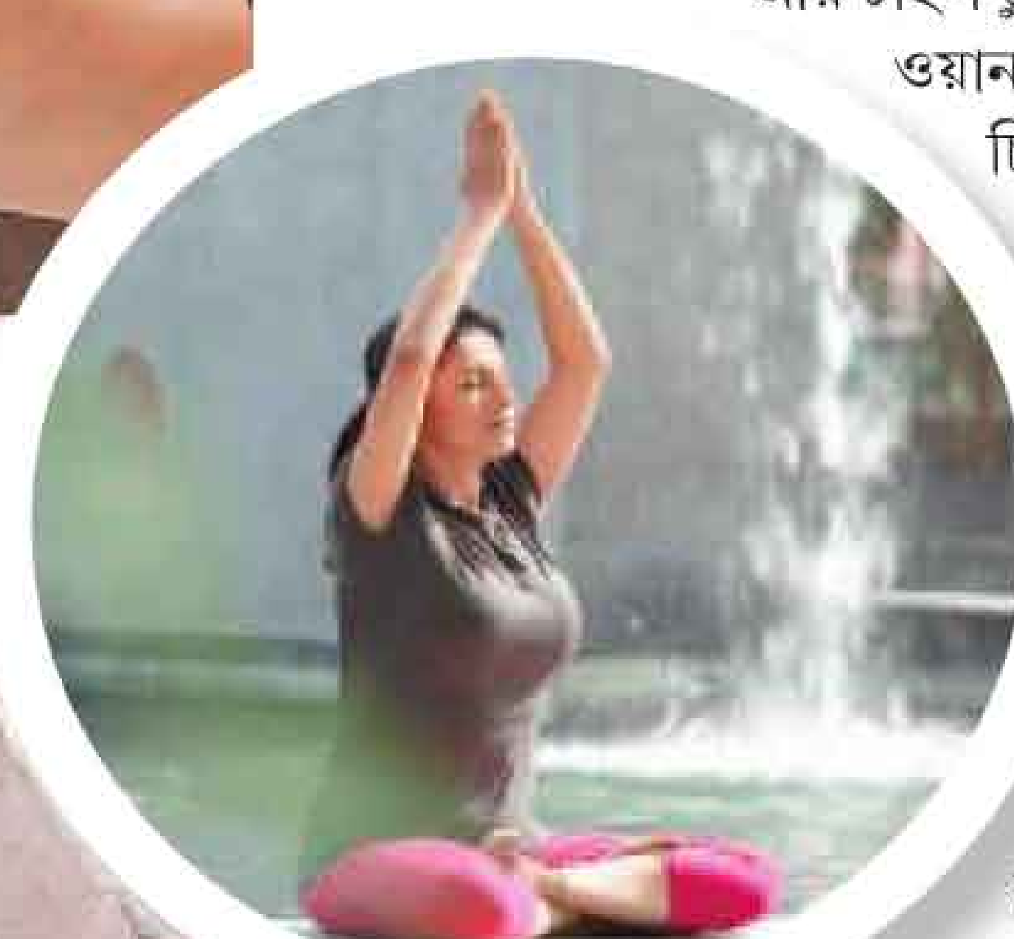
ডায়াবিটিসের নিরাময়ে



রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়তে থাকলেই তা ডায়াবিটিসের লক্ষণ। লাইফস্টাইল নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত ব্লাডশুগার মনিটরিং ছাড়াও রয়েছে ইনসুলিন পাম্প থেরাপি ও সিজিএমএস। জানাচ্ছেন ডা. তীর্থঙ্কর চৌধুরী।

কিছু কিছু অসুখ আছে যা অতর্কিতে, নীরবে শরীরে জাঁকিয়ে বসে। এগুলিকে বলা হয় 'সাইলেন্ট কিলার'। ডায়াবিটিস এগুলির মধ্যে একটি। আর ডায়াবিটিস মানেই আমরা ধরে নিই, তেলমশলাবর্জিত পথ্যসেবন আর জীবনভর ইনসুলিন নেওয়া। আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থায় এর বাইরেও রয়েছে আরও অপশন। নিয়মিত মনিটরিং আর লাইফস্টাইলে নিয়ন্ত্রণ কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ।

ডায়াবিটিসের চিকিৎসায়



ডায়াবিটিস দু'ধরনের: টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিস আর টাইপ টু ডায়াবিটিস। টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিসের চিকিৎসায় অধিকাংশ ক্ষেত্রে শুরু থেকে ইনসুলিন দেওয়া হয়। টাইপ টু ডায়াবিটিসের লক্ষণগুলি হল মূলত তেষ্টা পাওয়া, বারবার বাথরুম যাওয়া, ক্লান্তি ইত্যাদি। এই লক্ষণগুলি থাকলে ডাক্তার রক্তপরীক্ষার পরামর্শ দেবেন। ফলাফলের উপর ভিত্তি করে চিকিৎসার গতিপ্রকৃতি নির্ধারণ করা হয়। বড়দের ডায়াবিটিসের ক্ষেত্রে দু'টি চিকিৎসা আজকাল খুবই জনপ্রিয় ও কার্যকর হচ্ছে। একটি হল কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ় মনিটরিং সিস্টেম বা সিজিএমএস। আমরা

সাধারণত আঙুলের ডগায় ছুঁচ ফুটিয়ে ব্লাড শুগারের মাত্রা দেখি। কিন্তু সিজিএমএস পদ্ধতিতে সেন্সর লাগিয়ে দেওয়া হয়। পাঁচ থেকে পনেরো মিনিট পরে টিস্যু ফ্লুইডে শুগারের মাত্রা জেনে যাবেন। যাঁদের শুগার লেভেল খুব ওঠানামা করে, তাঁদের জন্য এই মনিটরিং সিস্টেম কিন্তু খুব কার্যকর। ডায়াবিটিসের নিয়ন্ত্রণে ওষুধ খাওয়াও নিয়মিত প্রয়োজন। ইনসুলিন পাম্প থেরাপিতে ইনজেকশনের প্রয়োজন হয় না। রোগীর শরীরে ছোট একটি ক্যাথিটার দেওয়া হয়, সেখান থেকেই সোজাসুজি ইনসুলিন শরীরে প্রবেশ করে। যেহেতু একটি নির্দিষ্ট (খুবই কম) পরিমাণ ইনসুলিন নির্দিষ্ট সময় অন্তর শরীরে প্রবেশ করানো হয়, ফলে ইনসুলিনের ডোজও কমে যায় অনেকাংশে। হাইপোগ্লাইসেমিয়া রোগের ক্ষেত্রে ইনসুলিন পাম্পের সুবিধে হল ডায়াবিটিস লেভেল খুব কমে গেলে এটি অ্যালার্ম দিতে শুরু করে। আবার ধরুন, কেউ দীর্ঘসময় ধরে ইনসুলিন নিতে পারছেন না। সেক্ষেত্রে পাম্পে ইনসুলিনের ডোজ বাড়িয়ে সময়ের ফারাকটাও বাড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে। টাইপ টু ডায়াবিটিসে গ্লুকোজ মনিটরিং, ইনসুলিনের সঙ্গে ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই দু'টি পদ্ধতিতে সাফল্যের হারও ভালই। ডায়াবিটিসের চিকিৎসায় ইনসুলিন হল মূল পদ্ধতি।



ইনজেকশনের মাধ্যমে সারাজীবন ইনসুলিন নেওয়ার বিকল্প হিসেবে পাম্পের কথা ভাবা হয়। তবে যাঁরা ইনসুলিন নেন, তাঁদের মধ্যে যাঁদের ইনসুলিনের প্রয়োজন খুব বেশি বা যাঁদের সিভিয়ার হাইপোগ্লাইসেমিয়া আছে, তাঁদেরই পাম্পের পরামর্শ দেওয়া হয়।

ইনসুলিন পাম্প থেরাপিতে ইনজেকশনের প্রয়োজন হয় না। রোগীর শরীরে ক্যাথিটার দেওয়া হয়, সেখান থেকেই সোজাসুজি ইনসুলিন শরীরে প্রবেশ করে। শুগার লেভেল কমে গেলে এটি অ্যালার্ম দেয়।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৩২২৩৯৪
মডেল: প্রিয়াঙ্কা, গার্গী
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০,
লোকেশন: ক্লাব ইকোভিস্তা বাই কনক্লেভ
ফোন: ২৫৬৯৩৮০০, ৩৮১২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



কিছু জরুরি তথ্য

- শুধু ইনসুলিন নয়, ডায়াবিটিসের রোগীদের লাইফস্টাইলে পরিবর্তন আনার পরামর্শ দেওয়া হয় সবার আগে। লাইফস্টাইলের মধ্যে সঠিক ডায়েট আর এক্সারসাইজ়, এই দু'টো খুব গুরুত্বপূর্ণ। একজন মানুষের দৈনিক কত ক্যালরি প্রয়োজন, তার ভিত্তিতে ডায়েট চার্ট ঠিক করা হয়। আর সঙ্গে দরকার নিয়মিত এক্সারসাইজ়।
- আম, লিচু, বেদানা, কলা এড়িয়ে চলুন। আপেল, মুসাম্বি খেতে পারেন।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন। এরজন্য লো ফ্যাট ডায়েট প্রয়োজন।

সানন্দা গাইনিকলজি

ইমার্জেন্সি পিল



উত্তর দিচ্ছেন: কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী। প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in

পার্টনারের সঙ্গে শারীরিক সম্পর্কের এক ঘণ্টা পরে ইমার্জেন্সি পিলস নিয়েছি। পরেরদিন ইউরিনের সঙ্গে রক্ত বের হচ্ছে। এটা আমার প্রথমবার শারীরিক সম্পর্ক। আমি কী প্রেগনেন্সি থেকে পুরোপুরি নিরাপদ? ইমার্জেন্সি পিল নেওয়ার ফলে পিরিয়ডসে কী কোনওরকম সমস্যা হতে পারে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

ইমার্জেন্সি পিল ৭৫ থেকে ৮০ শতাংশ ক্ষেত্রে কার্যকর। প্রথমবার শারীরিক মিলনের পরে রক্তপাত অন্য কারণেও হতে পারে। তবে ইমার্জেন্সি পিল ব্যবহার করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে নিন। না জেনেশুনে ইমার্জেন্সি পিল সেবনের পরামর্শ কখনওই দেওয়া হয় না। অনিয়মিত পিরিয়ডস ইমার্জেন্সি পিলের একটি অন্যতম বড় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া।



আমার বয়স ২১। ওজন ৪০ কেজি। উচ্চতা ৪ ফুট ১১ ইঞ্চি। পিরিয়ডস শুরু হওয়ার পর থেকেই অনিয়মিত। থাইরয়েড টেস্ট, ব্লাড টেস্ট করেছি। সব রিপোর্টই নর্মাল। তাহলে এরকম সমস্যা হচ্ছে কেন?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

বডি মাস ইনডেক্স খুব কম বা খুব বেশি হলে পিরিয়ডস অনিয়মিত হতে পারে। অনেকসময় পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজ়িজ়ের ফলেও এটি হতে পারে। এটি অনেকসময় প্রথমদিকে আলট্রাসাউন্ডে ধরা পড়ে না। কিছুদিন গ্যাপ দিয়ে আলট্রাসাউন্ড আর হরমোন প্রোফাইল করিয়ে নিন। অনিয়মিত পিরিয়ডস পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজ়িজ় বা হরমোনাল ইমব্যালেন্সের জন্য হতে পারে।



ফুটবল আর মিষ্টি,
এ কি অনাসৃষ্টি!
Cadbury
DAIRY MILK
ক্যাডবেরি মিষ্টি খাও
প্রিয় দলের হয়ে গোল দাও!
Cadbury MiSHTi
SHERA SHRISHTi
In association with
আনন্দবাজার পত্রিকা & The Telegraph



দিনের শুরুতে ফল, দুপুরে স্যালাড আর স্যুপ, রাতে স্টিমড ফিশ বা চিকেন, এটাই আপনার রুটিন। মিষ্টি, ভাজাভুজির এখানে নো এন্ট্রি। এই পর্যন্ত কোনও সমস্যা নেই। সত্যিই তো আমাদের লাইফস্টাইল এখন যা স্ট্রেসফুল তাতে খাওয়াদাওয়ার উপর সংযম না রেখে উপায় নেই। সুস্থ থাকতে ক্যালরি হিসেব করে ডায়েট মেনে চলাটা তাই কোনওভাবেই অন্যায়ের পর্যায়ে পড়ে না। বরং উল্টোদিক দিয়ে ভাবলে সেটাই তো কাম্য। কিন্তু ক্যালরি গোনাটা যদি আপনার অভ্যেস হয়ে যায়, তা হলেই মুশকিল। নিয়মের জালে এমন আটকা পরবেন যে আর বেরতেই পারবেন না। তখন এতটুকু ব্যতিক্রমও নিজের কাছে অপরাধ বলে মনে হবে। স্বাস্থ্যকর খাবার তো খাবই, তা বলে শীতকালে নলেন গুড়ের মিষ্টি খাব না তাই কী হয়! কিংবা সবাই যখন আপনার সামনে পিৎজ়া পার্টি করবে, আপনি তখনও ওজন বাড়ার ভয়ে শুকনো ব্রাউন ব্রেড নিয়ে সন্তুষ্ট থাকবেন, এটা কিন্তু মানা যায় না।



নিয়মমাফিক খাওয়া ভাল কিন্তু তাই নিয়ে অবসেশড হয়ে পরাটা কোনও কাজের কথা নয়। আর খাওয়াদাওয়ার নিয়ম তো আমরা নিজেরাই বানাই, ফলে তাতে একটু আধটু মডিফিকেশন করাই যায়। যেমন ধরুন সারা সপ্তাহ পোর্শন কন্ট্রোল করে খেলেন,

মন খুলে খান



কেক, পেস্ট্রি দেখলেই ক্যালরির হিসেব করতে মন ব্যস্ত। ডায়েটের ঠেলায় প্রাণ রীতিমতো ওষ্ঠাগত। তাই নিয়ম ভেঙে খেতে শিখুন। জানালেন ঋতুপর্ণা রায়।

লোকেশন: সুইসওতেল, নেওটিয়া ভিস্তা
ফোন: ৬৬২৬৬৪৭১, ছবি: শুভেন্দু চাকী



রবিবার একটা চিকেন রোল, বার্গার, কাটলেট খেলে কিন্তু মহাভারত অশুদ্ধ হয়ে যাবে না। আবার ভাববেন না আমরা তথাকথিত 'আনহেলদি' খাবারের গুণগান করছি। আমরা বলছি যে যখন এমন কোনও খাবার খাবেন যা আপনার ডায়েটের তালিকায় নেই, তা নিয়ে অনুতপ্ত হবেন না। খেতে গিয়ে যদি ক্যালরি কাউন্ট করেন, তা হলে খাওয়াতো ভালভাবে হবেই না, আবার ক্যালরি বেড়ে যাওয়ার জন্যে সারাদিন হা হুতাশও করতে হবে। আদতে কিন্তু মাঝেসাঝে এক টুকরো চকোলেট, বা আইসক্রিম খেলে আপনি সঙ্গে সঙ্গে মোটা হয়ে যাবেন না। আসলে সবটাই নির্ভর করে পরিমিতিবোধের উপর। কতটা খাব, জানলেই ওজন বাড়ার ভয় থাকে না। দু' সপ্তাহে একবার মিষ্টি বা ১০ দিনে একবার আইসক্রিম তো খাওয়াই যায়। ডায়েটিশিয়ানরাও আপত্তি করবেন না। ভেবেই দেখুন না, সারাক্ষণ যদি ক্যালরি, ওজন, মেদ-এর হিসেবে নিজেকে আবদ্ধ করে ফেলেন, তা হলে তো খাওয়ার আনন্দটাই হারিয়ে যাবে। খাওয়ার জন্যে বাঁচা না হলেও, এটা তো মানতে হবে জীবনে বাঁচার স্বাদ পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করতে চাইলে ভাল না খেয়ে আপনি থাকতে পারবেন না।

হেলদি লাইফস্টাইলের কথা আমরা সব সময় বলি। সুস্থ থাকতে এক্সারসাইজ়, প্রপার ডায়েটের প্রয়োজন তো আছে নিশ্চয়। সকালে একটু হাঁটলেন। ব্রেকফাস্টে দুধ-কর্নফ্লেক্স খেলেন, লাঞ্চে রুটি, তরকারি, বিকেলে একটা ভেজিটেবল স্যান্ডউইচ, ডিনারে আবার গ্রিলড ফিস, স্যালাড। এতে আমাদের কোনও আপত্তি নেই। কিন্তু এই রুটিনটাকেই যদি আপনি আঁকড়ে বসে থাকেন, তা হলে নিয়মের সামান্য ব্যত্যয় হলেই মনঃকষ্টে ভুগতে হবে। ডায়েট নিয়ে এতটা অবসেসড হয়ে পড়লে, একটা ফুচকা খেলেও তখন পাপবোধ হবে। বিয়েবাড়িতে গিয়ে মাটন খেয়ে ফেললে বিবেকের দংশনে সারারাত ঘুমোতে না পারলে ভাবার বিষয় বই কী! অবস্থা এমনই শোচনীয় হয়ে যায় যে, বিয়েবাড়ি, গেট টুগেদার, পালা পার্বণ এড়িয়ে যেতে শুরু করেন, এই ভেবে যে গেলেই আবার খেতে হবে। এই ধরনের চিন্তাভাবনা কতটা স্ট্রেসফুল তা নিশ্চয় বুঝতে পারছেন। ডায়েট জীবনের একটা অঙ্গ নিশ্চয়, কিন্তু শুধু ডায়েটকে ঘিরে বেঁচে থাকার মধ্যে কোনও আনন্দ নেই। তাই বলছি কেক, পেস্ট্রি, চিজ়, চকোলেট যাই খান না কেন, মন খুলে খান। শুধু পরিমাণের দিকে খেয়াল রাখুন। এই যেমন ধরুন লাড্ডু। ড্রাই ফ্রুটে ঠাসা, ঘিয়ে





রোগা মানেই সুন্দর নয়

অনেকেই ভাবেন রোগা থাকাই সৌন্দর্যের একমাত্র ডেফিনিশন। ফিগার মেনটেন করতে গিয়ে সারাদিন শুধু আপেল বা টোস্ট খেয়েই কাটিয়ে দেন। কিন্তু এতে রোগা হয়তো থাকা যায়, সুস্থ থাকা সম্ভব নয়। কারণ আপনি তো ডায়েট করতে গিয়ে সমস্ত জরুরি পুষ্টি বাদ দিয়ে ফেলেছেন। আপনার মনে হয়, আপনাকে দারুণ লাগছে, কিন্তু শরীরটা যে ভিতর থেকে ঝরঝরে হয়ে যাচ্ছে সেদিকে কোনও হুশ থাকে না। সমস্ত ভালবাসার জিনিস দূরে সরে রাখলে কিন্তু স্ট্রেস হরমোন বেড়ে যায়। মেজাজ খিটখিটে হয়ে পড়ে, অকারণ বিরক্তি লাগে। তার প্রভাব চেহারার উপর পড়ে। তাই জানবেন রোগা নয়, সুস্থ শরীরই সুন্দর থাকার চাবিকাঠি। তাই শুধু নিয়ম মেনে নয়, ভালবেসে খান।

ভাজা, হাই ক্যালরি নিশ্চয়, কিন্তু পুষ্টিগুণও প্রচুর। সকালবেলা যদি ব্রেকফাস্টে মাঝেসাঝে একটা লাড্ডু খান, মোটেই তা শরীরের কোনও ক্ষতি করবে না। গন্ডগোলটা কখন হয় জানেন, যখন আমরা সেটাকে ডিনার বা লাঞ্চের পর ডেসার্ট হিসেবে খাই। মানে পেটভর্তি করে খাবারও খেলেন, তারপরে লাড্ডুতেও মনোনিবেশ করলেন, তা হলে ক্যালরি তো লাগবেই। শরীর একসঙ্গে এত খাবার প্রসেস করতে পারে না তাই লাড্ডুর ক্যালরি ফ্যাট হিসেবে শরীরে জমে যায়, পুষ্টি কাজেই লাগে না। এইভাবে শুধু ভুলভাল খাওয়ার জন্যে কত খাবারকেই আমরা বাতিলের তালিকায় ফেলে দিই। চিজ়, বাদাম, পনির, কলা, ভাত, আলু কিন্তু আদতে 'ফ্যাটেনিং' নয়। হাই ক্যালরি নিশ্চয়, কিন্তু সুস্থ থাকতে গেলে এনার্জির প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। তাই সব খাবেন। তবে পরিমিত পরিমাণে এবং অবশ্যই সঠিক সময়ে।

আবার অনেকেই আছেন যাঁরা ছিপছিপে, সুন্দর থাকতে প্রায় না খেয়েই থাকেন। মোটা হওয়ার ভয়ে তথাকথিত 'ফ্যাটেনিং' খাবার দেখলেই মুখ ঘুরিয়ে নেন। কিন্তু বডি ফাংশনিংয়ের জন্যে কিছুটা পরিমাণ তেলও জরুরি। শরীরের হরমোনগুলো ঠিকমতো কাজ করার জন্যে, ত্বক ও চুল সুন্দর রাখার জন্যে তেল প্রয়োজন। শুধু খেয়াল রাখবেন, আপনি যে ধরনের ফ্যাট খাচ্ছেন সেটা হেলদি ফ্যাটের আওতায় পড়ে কি না। সৌন্দর্যের সঙ্গে খাওয়াদাওয়ার কোনও বিরোধ নেই। তাই সারাক্ষণ ক্যালরি গুণে খেতে গিয়ে আবশ্যক নিউট্রিয়েন্ট বাদ দিয়ে ফেলবেন না। আসল কথা হল সুষম আহার। মানে এমন ডায়েট যেখানে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট যথাযথ পরিমাণে থাকবে। সুস্থ থাকার জন্যে নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলবেন ঠিকই কিন্তু দেখবেন সেই নিয়মকে যেন আপনি চালনা করেন, নিয়ম আপনাকে নয়। না হলে জীবন তার স্বাভাবিক ছন্দ হারিয়ে ফেলবে।



মূল ছবি: মডেল: রুকমা, মিশমি, সংজ্ঞা
মেক-আপ: স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট,
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
বাকি ছবি: **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস,
ফোন: ৯০২২৫৯৪১২, **লোকেশন:** পার্ক প্লাজা বালিগঞ্জ,
ফোন: ৪০৪০৯০৯০ **ছবি:** সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

স্বামী রোম্যান্টিক নন



আমার ৮ বছরের বিবাহিত জীবন। ৩ বছরের ছেলে আছে। স্বামী রোম্যান্টিক নন। নিজের সম্বন্ধে সচেতন। আমার প্রতি উদাসীন। এর প্রভাব আমাদের শারীরিক সম্পর্কেও পড়েছে। আমাদের শারীরিক সম্পর্কে কোনও ভালবাসার ছোঁওয়া নেই। ওর সঙ্গে আলোচনা করেও উদাসীনতা ছাড়া কিছুই পাইনি।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

সম্পর্ক একঘেয়ে হয়ে উঠলে অনেকসময় তার প্রভাব শারীরিক সম্পর্কেও গিয়ে পড়ে। সম্পর্কেরও একটু ব্রিদিং স্পেস দরকার। কথায় না বললেও আমাদের বডি ল্যাঙ্গুয়েজেও সেই গতানুগতিকতা, অনুযোগের ভাষা ধরা পড়ে। তাই একটু ব্রেক নিয়ে বেড়াতে যান, আড্ডা দিন, সিনেমা দেখুন। সম্পর্কে উষ্ণতার এসেন্সটা ফিরিয়ে আনতে হবে। চেষ্টা দু'তরফেই করা দরকার। সব সময় সরাসরি প্রশ্ন করলে, উত্তর পাওয়া মুশকিল হয়। তাই একান্তে কথা বলে জানার চেষ্টা করুন ওঁর মনোভাব। প্রয়োজনে কাউন্সেলারের সাহায্য নিন।

র বেস্ট ফ্রেন্ড কিছুদিন আগে আমার ফিসে এসেছিল। তখন আমার এক কলিগের সঙ্গে ওঁর পরিচয় হয়। তারপর থেকেই সেই কলিগের প্রতি ওঁর ভাল ইন্টারেস্ট তৈরি হয়েছে। আমাকে সে কথা জানিয়েছেও। কিন্তু আমার বন্ধুর সঙ্গে কলিগের সম্পর্ক তৈরি হলে সেটা কোনওভাবেই টিকবে না। দু'জনের টেম্পারামেন্ট ভালভাবেই জানি। বন্ধুকে বুঝিয়েও পারছি না। ভয়ও পাচ্ছি অফিসে যদি আমার সুনাম নষ্ট হয়?

নন্দিনী সেন, রাজারহাট

অফিসে সুনাম নষ্ট হওয়া নিয়ে আশঙ্কার কোনও কারণ নেই। আর বন্ধুকে হারানোর ভয়ও অমূলক। কারণ দু'জন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি যদি নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক তৈরি করতে চান, তাহলে একটা পর্যায়ের পর আপনি কেন, কেউই কিছু করতে পারবে না। আপনার বক্তব্য সরাসরি আপনি বন্ধুকে জানিয়েছেন। সে তার নিজের বুদ্ধি ও বিবেচনা অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নেবে।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।



ডেন্টাল ক্যাভিটি হলে

বাচ্চাদের ডেন্টাল ক্যাভিটি ও মাড়ির সমস্যা, প্রতিরোধ ও চিকিৎসা নিয়ে জানাচ্ছেন ডেন্টিস্ট ডা. সুবীর সরকার।

বাচ্চাদের দাঁতের সমস্যার মধ্যে প্রধানত দু'টো সমস্যা বিশেষভাবে দেখা যায়। সাধারণত দাঁতের ক্ষয় রোগ বা ডেন্টাল ক্যাভিটির সমস্যাই বেশি হয়, আর মাড়ির সমস্যা কম দেখা যায়। ডেন্টাল ক্যাভাটির সমস্যাটা আসলে মাল্টিফ্যাক্টরিয়াল ডিজিজ়। ব্যাকটেরিয়া, ফুড পার্টিকলস বা খাবারের টুকরো ও স্যালাইভা জমার কারণে, দাঁতের গঠনে অসুবিধে থাকলে ডেন্টাল ক্যাভিটি হতে পারে। ক্যালশিফিকেশন সমানভাবে না হলে দাঁতের গঠন দুর্বল হয়ে যায়, তখনও এই অসুবিধে হতে পারে। মাড়ি ঠেলে দাঁত বেরলে বা দাঁত ঠিকমতো না বেরতে পারলে মাড়ি ফুলে যেতে পারে। মাড়ির ওপরের অংশে অনেকসময় দাঁত আটকে থেকে সমস্যা হতে পারে।

কারণ

কখন কোন খাবার খাচ্ছে তার ওপর নির্ভর করে ডেন্টাল ক্যাভিটির সমস্যা। মিষ্টি জাতীয় খাবার খেয়ে সঙ্গে সঙ্গে মুখ না ধুলে এই সমস্যা দেখা যায়। মুখ ধুয়ে ফেললে বা মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়ার পরে ফাইবার জাতীয় খাবার বা হালকা খাবার খেলে সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কম। খাওয়ার পরে ভাল করে মুখ না ধুলে দাঁতের এপর স্যালাইভার আস্তরণ তৈরি হয়। পরিষ্কার না হলে দাঁতের ওপরে খাবারের কণা, এপিথেলিয়াল টিস্যু ইত্যাদি জমে, ফলে ব্যাকটেরিয়ার গ্রোথ দেখা যায়। ব্যাকটেরিয়া থেকে একধরনের অ্যাসিড রিঅ্যাকশন হয়, তাতে ছোট ছোট অ্যাসিডের ড্রপলেট তৈরি হয় যেগুলো প্লাক পেলিকলে আটকে থাকে। দাঁতে ক্যালশিয়াম সাবস্ট্যান্স থাকে, অ্যাসিড সেই ক্যালশিয়ামকে দুর্বল করে দেয়, তখন ক্যাভিটির সমস্যা দেখা যায়। ডেন্টাল ক্যারিজ় প্রথমে এনামেল, তারপরে ডেন্টিন ও শেষে পাল্পের ক্ষতি করে। ডেন্টিনে পাল্পের মধ্যে নার্ভে তখন ব্যথা হয়। দাঁতে যন্ত্রণা শুরু হয়। বাচ্চাদের দাঁতের পাল্প চেম্বার বড় হয়, এনামেল ও ডেন্টিন কম পরিমাণে থাকে, তাই ক্যাভিটির সমস্যা হলে অল্পেতেই বেশি ব্যথা হয়। সাইড ওয়ালে ক্ষতি হলে দু'টো দাঁতের মধ্যে গ্যাপ বাড়ে, তখন খাবারের কণা জমে দাঁতে ব্যথা হয়।



প্রতিরোধ

দাঁতে ক্যাভিটির সমস্যায় ওরাল হাইজিন মেনটেন করা একান্তই দরকার। খাওয়ার পরে ভাল করে মুখ ধোওয়া প্রয়োজন। বাচ্চা যত দিন না কুলকুচি করে মুখ না ধুতে শিখছে ততদিন আঙুলে গজ জড়িয়ে তাই দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করতে পারেন। গজ নুন-জলে ভিজিয়েও নিতে পারেন। একটু বড় হলে ৩-৪ বছর বয়সে বাচ্চা ফ্লুরাইড পেস্ট ব্যবহার

করতে পারে। খাওয়াদাওয়ার দিকেও সতর্ক থাকতে হবে। চকোলেট, লজেন্স সন্ধের পরে বেশি না খেলেই ভাল। কারণ ঘুমনোর আগে ব্রাশ না করলে দাঁতে কার্বোহাইড্রেট বেশিক্ষণ লেগে থাকবে, দাঁতের ক্ষয় হবে। তাই বিশেষ করে খেয়াল রাখা দরকার, বাচ্চা যেন রাতে চকোলেট বা দুধ খেতে খেতে ঘুমিয়ে না পড়ে।

চিকিৎসা

দাঁতের কোন অংশে ক্যাভিটি হয়েছে তার ওপরে নির্ভর করে চিকিৎসা করা হয়। এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হলে, পরিষ্কার করে ফিলিং করলেই সমস্যা কমে যায়। ডেন্টিন ক্ষতিগ্রস্ত হলে দাঁতে শিরশিরানি বা ব্যথা দেখা যায়, তবে সেক্ষেত্রেও ফিলিং করলে সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। পাল্প ক্ষতিগ্রস্ত হলে, নার্ভে প্রেশার পড়ে তখন বেশি যন্ত্রণা শুরু হয়। তখন এক্স-রে করে দেখা হয়। চিকিৎসার দুটো অপশন থাকে, হয় দাঁত তুলে ফেলতে হয় না হলে রুট ক্যানাল পদ্ধতিতে ট্রিটমেন্ট করা হয়। ইনফেকশন হাড় পর্যন্ত পৌঁছে গেলে, প্রাথমিক পর্যায়ে রুট ক্যানাল করলেই সমস্যা মিটে যায়। কিন্তু দাঁতের ক্ষয় শুরু হয়ে গেলে কিংবা ক্ষয় শেষের স্টেজে হলে, তখন দাঁত তুলে ফেলতে হয়। তবে বাচ্চাদের দুধের দাঁত তুলে ফেলা উচিত নয়। অসময়ে দাঁত তুললে মাড়ি শক্ত হয়ে যায়, ফলে দাঁতের শেপ নষ্ট হয়ে যায় বা দাঁত ঠিকমতো ওঠে না। তখন অন্যান্য সমস্যা হতে পারে।





যোগাযোগ: ৯৮৩০০৬০৯৩৯
মডেল: অর্চিষা , **মেক-আপ:** স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩ ,
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট,
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন:সুইসোতেল, নেওটিয়া ভিস্তা
ফোন: ৬৬২৬৬৪৭১, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

> অসময়ে দাঁত তুললে মাড়ি শক্ত হয়ে যায়, ফলে দাঁতের শেপ নষ্ট হয়ে যায়।



এগজ্যাম স্ট্রেস বাস্টার

পরীক্ষার আগে বাড়িতে প্যানিক সিচ্যুয়েশন? পরীক্ষার স্ট্রেস মোকাবিলা করার জন্য স্মার্ট লার্নিং স্ট্র্যাটেজি।

ছেলে-মেয়ের পরীক্ষা মানেই এখন আমাদের মা-বাবাদের পরীক্ষা। বাড়ি জুড়ে প্রায় রেড অ্যালার্ট জারি হওয়ার মতো অবস্থা। যেটুকু পড়ল, সেটুকু ঠিকমতো লিখতে পারবে তো? যদি ভুলে যায়? এতবার বলা সত্ত্বেও রিভিশন করল না? এরকম হাজারও চিন্তা আমাদের। আর বাচ্চারা একই জিনিস পড়ে পড়ে ক্লান্ত। পরীক্ষার আগে তাই দু'পক্ষই বিধ্বস্ত। কীভাবে সামলাবেন এরকম পরিস্থিতি সেই নিয়ে তাই সহজ কয়েকটি পরামর্শ। ক্রিয়েটিভ লার্নিং এনকারেজ করুন। ক্রিয়েটিভ লার্নিং মানে বাচ্চা সারাদিন ক ঘণ্টা পড়ল সেটা হিসেব না করে, কতটা পড়ল, কী পড়ল সেটার ওপর জোর দিন। সারাক্ষণ বই মুখে বসে থাকল, অথচ কিছুই মাথায় ঢুকল না, তাহলে কিন্তু সেটা ভুল স্ট্র্যাটেজি। সারাদিনে তাই যেটুকুই পড়ুক, যেন মন দিয়ে পড়ে। এর সঙ্গে অ্যাক্টিভ লার্নিং মেথড ট্রাই করতে পারেন, যেমন জোরে জোরে পড়া, অন্যকে পড়া বোঝানো, পড়ার সময়ে নোট রাখা বা ডায়াগ্রাম মেনটেন করা কিংবা হেঁটে হেঁটে পড়া। এগুলোও মনে রাখতে, ব্রেন এফিশিয়েন্ট রাখতে সাহায্য করে। পড়ার মাঝে একটু ব্রেক নিতে দিন। অনেকের এক ঘণ্টা ব্রেক হলেই হয়ে যায়, অনেকের আবার বেশ কয়েক ঘণ্টা লাগে। ব্রেকের সময়ে পড়ার চাপে ভারী হয়ে যাওয়া মাথা, মন ও মেজাজকে একটু রেহাই দেওয়া আর কী! সেটাই উদ্দেশ্য। ব্রেকের সময়ে হাই প্রোটিন বা আনপ্রসেসড কার্বোহাইড্রেট খাবার খুব ভাল। কিংবা ছাদে বা পার্কেও হাঁটতে পারে। পরীক্ষার মাঝে ছুটি থাকলে একদিন রেস্তরাঁয় খেতেও নিয়ে যেতে পারেন। পরীক্ষার আগে পড়ার দু'রকম পদ্ধতি রয়েছে—একটা হল আজ নয় কাল পড়ব এই অ্যাটিটিউড, আর একটা হল ফোকাসড থেকে এখুনি করে ফেলব বা মজা করতে করতে অঙ্কটা শেষ করে ফেলব। বাচ্চাকে দ্বিতীয় পদ্ধতিতে মোটিভেট করার চেষ্টা করুন। পড়তে বসলে কোন জিনিসে মন চলে যায়, বাচ্চার সঙ্গে কথা বলে তার একটা লিস্ট বানিয়ে ফেলুন—টিভি, মোবাইল ফোন, গান, খেলনা ইত্যাদি। বাচ্চা হয়তো বলবে, একসঙ্গে তারা অনেক কিছুই করতে পারে। কিন্তু এখানে আপনাকে স্ট্যান্ড নিতে হবে। অনেকসময় বাড়িতে মক টেস্টের একটা প্রিপারেশন নিলে সুবিধে হয়। পরীক্ষার দিনের মতোই প্রশ্নপত্র দিন, একজায়গায় বসে লিখতে বলুন। দেখবেন ও পরীক্ষার পরিবেশের সঙ্গে মানাতে পারবে। পরীক্ষার আগের দিন যেন ভাল করে ঘুমোতে পারে। ঠিক করে ঘুমোলে কনসেনট্রেশনও ভাল হবে। পরের দিন সকালে হাই প্রোটিন ব্রেকফাস্ট ব্রেন অ্যাক্টিভ রাখতে সাহায্য করবে। বাচ্চাকে সারাক্ষণ পড়তে হবে, পড়তে হবে বলে ন্যাগ করবেন না। একই কথা বারবার বললে তার গুরুত্ব থাকে না। মন দিয়ে ওদের কথা শুনুন, ওদের কী প্ল্যান জানুন। পরীক্ষা মানেই সারাক্ষণ সব বন্ধ তা করবেন না। বাড়িতে হাসিখুশি মজার পরিবেশ রাখুন। ভুলে যাবেন না, পরীক্ষাই জীবনের সব নয়, ফোকাস অন বিল্ডিং ক্যারেক্টারস নট গ্রেডস।



মডেল: মধুরিমা, শ্রীহান
মেক-আপ: স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: মোবেল ফার্নিচার, মার্লিন হোমল্যান্ড
ফোন: ৮০১৭৬১১১১১
ছবি: শুভেন্দু চাকী



যে মিসেস দের
মিস করা যায়নি !
শেষ হল সানন্দা শ্রীমতী-দের প্রাথমিক বাছাই পর্ব। বেছে নেওয়া হল ৮ শ্রীমতী-কে।
এবার চলবে তাঁদের ট্রেনিং, তাঁদের গ্রুমিং। দেখা যাক, শেষ অবধি কোন মিসেস থাকেন,
আর কোন মিসেস-রা মিস করেন সেরার মুকুট।
Special K
সানন্দা শ্রীমতী ২০১৪
TV Partner
আকাশ
Jewellery Partner
Adrija JEWELLERY COLLECTIONS
Hospitality Partner
CLUB VERDE VISTA by CONCLAVE
Health Partner
BIRTH Delivering God's Creation
Associate Sponsors
Saheli
ZODIAC POWER RINGS
Pendant Cord Bangle Armour
Co-Sponsor
Aloelife Juice
Pitrashish Marketing Enterprises Pvt.Ltd.
Indian-Wear Partner
Indian Silk House
Gift Partner
Tupperware
Makeover Partner
Trends n Style
HILAND PARK & JADAVPUR
Radio Partner
91.9fm friends
bates 190





সংগীত

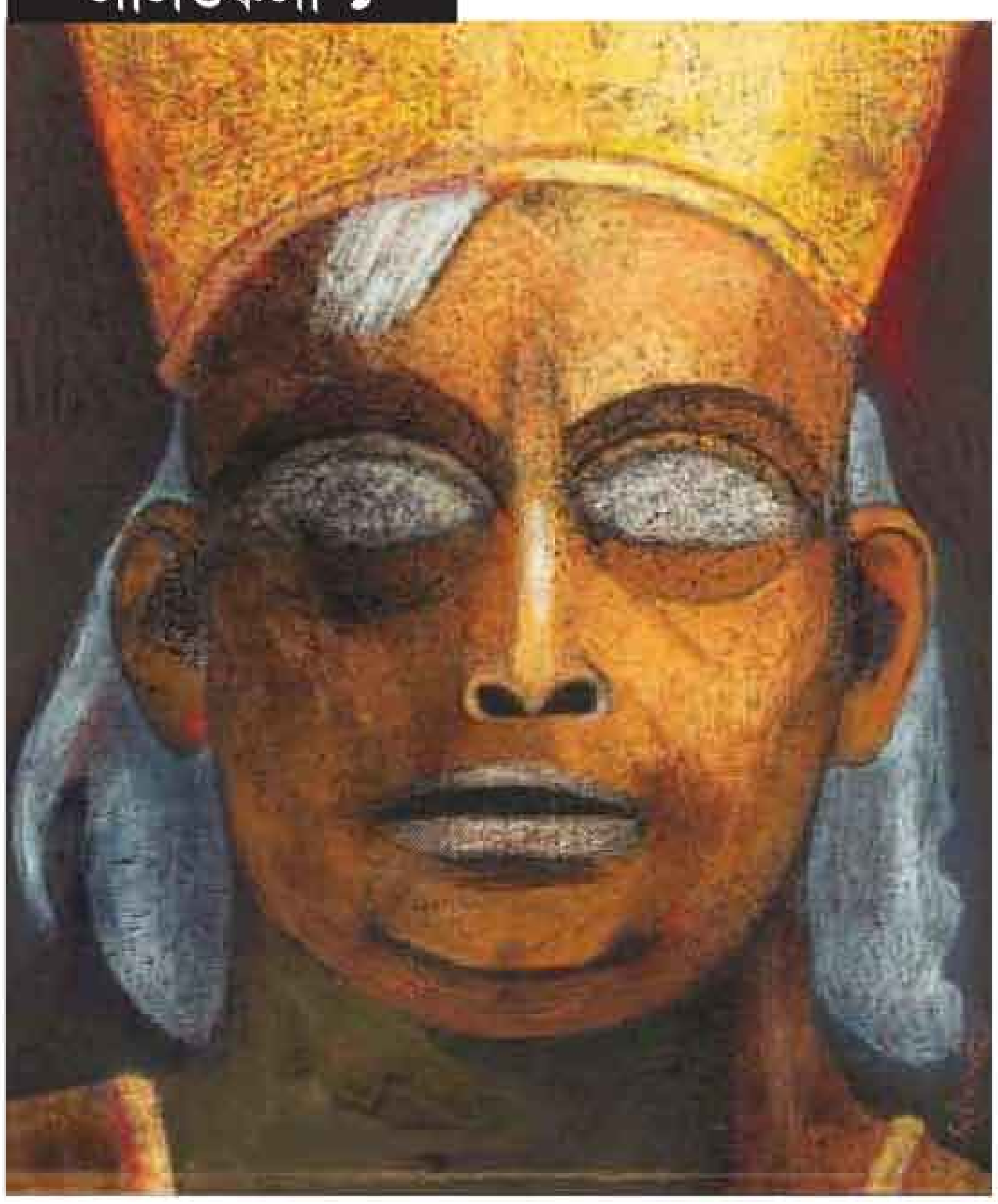
অনুষ্ঠিত হয়ে গেল 'দেশ' নিবেদিত ৬২তম ডোভার লেন মিউজিক কনফারেন্স। এ বছরের সংগীত উৎসবের অন্যতম আবিষ্কার অনুপমা ভাগবত (ডানদিকে)। ইমদাদখানি ঘরানার প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এই তরুণ শিল্পী শুরু করলেন মালকোষ দিয়ে। আলাপ, জোড়, ঝালায় তিনি মুগ্ধ করেছেন। কণ্ঠসংগীতে কৌশিকী চক্রবর্তীর (বাঁদিকে) উপস্থাপনা ছিল প্রাঞ্জল। তানের পরিণত কাজ, শাস্ত্রীয় সংগীতের বিভিন্ন আঙ্গিকে তাঁর স্বচ্ছন্দ বিচরণ শ্রোতাদের মুগ্ধ করেছে। মনে দাগ কেটেছেন শাহিদ পারভেজ় ও উস্তাদ রাশিদ খান। অনুষ্কা শঙ্করের সেতারবাদন একেবারেই শিক্ষানবিশি স্তরের। এরকম বড় আসরে তাঁর পারফরমেন্স হতাশ করেছে।

মূকাভিনয়

সম্প্রতি এক আকর্ষণীয় মূকাভিনয় সন্ধ্যা অনুষ্ঠিত হয়ে গেল রবীন্দ্র সদনে। প্রযোজনায় ছিল মর্ডান মাইম সেন্টার। রচনা ও পরিচালনা কমল নস্করের। সমাজে এক শ্রেণীর মানুষ সর্বদা জীবনরঙ্গমঞ্চে মুখোশ এঁটে অভিনয় করে চলে। সময় সুযোগে সেই মুখোশ খুলে ফেলে, আবার পরেও নেয়। জ্ঞানী শিক্ষক অজ্ঞানতার মুখোশ পরে, কোমলতার প্রতীক মা কঠিনতার মুখোশ পরে, বন্ধু পরে শত্রুতার মুখোশ, চোর পরে সাধুতার মুখোশ, ভদ্র মানুষ ইতরতার, শ্রদ্ধেয় ডাক্তার ঘৃণার এবং প্রেমিকা পরে ভালবাসার মুখোশ। সমস্ত মুখোশ বিক্রি করে চলে মুখোশের কারিগর। একদিন তাঁর মুখেই আটকে যায় একটি হাস্যরসাত্মক মুখোশ। শুভ্রা সান্যাল ও কমল নস্করের অভিনয় মর্মস্পর্শী।



ললিতকলা ১

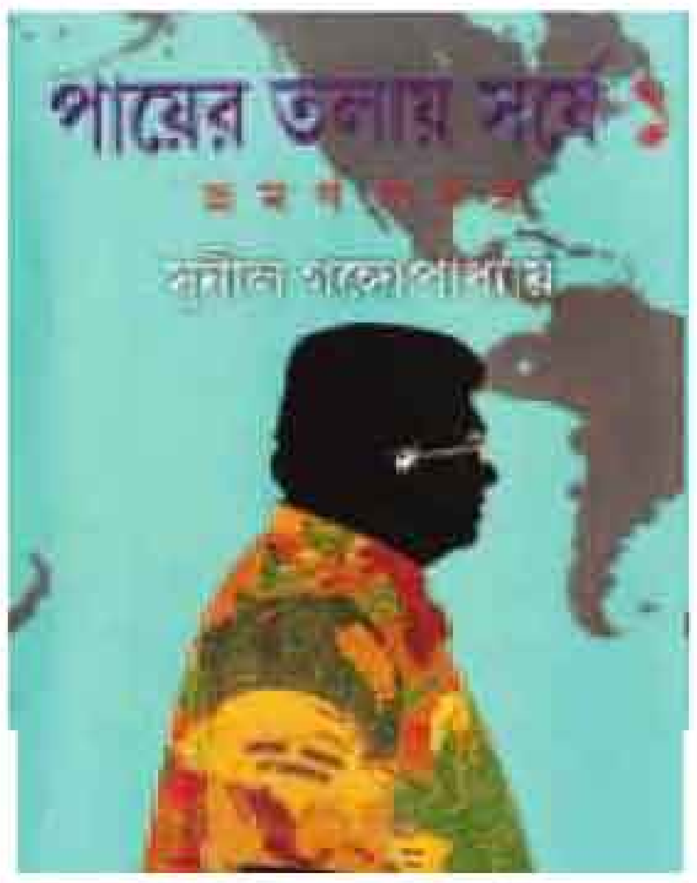


বিংশ বর্ষপূর্তি উপলক্ষে সিমা গ্যালারিতে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল 'ট্রানজ়িশন' শীর্ষক একটি প্রদর্শনী। এই প্রদর্শনী বিগত কুড়ি বছরে নানা আর্থ-সামাজিক ও রাজনৈতিক রূপান্তরণের ইতিহাস। এখানে প্রদর্শিত হয়েছে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের একটি রচনা, কালি-কলমে সৃষ্ট এক নারীর প্রতিকৃতি। ছিল সোমনাথ হোড়ের রবীন্দ্রনাথের ব্রঞ্জের প্রতিকৃতি। ছিল মীরা মুখোপাধ্যায়ের ভাস্কর্য নিদর্শন। কে জি সুব্রমনিয়মের চিত্রে লোকসংস্কৃতির প্রভাব, লালুপ্রসাদ সাউয়ের চিত্রে বাবু কালচারের ছবি, গণেশ পাইনের মহাভারত শৃঙ্খলার চিত্র (পাশের ছবি) —চোখ ও মনকে খুশি করে অনেক ছবিই।



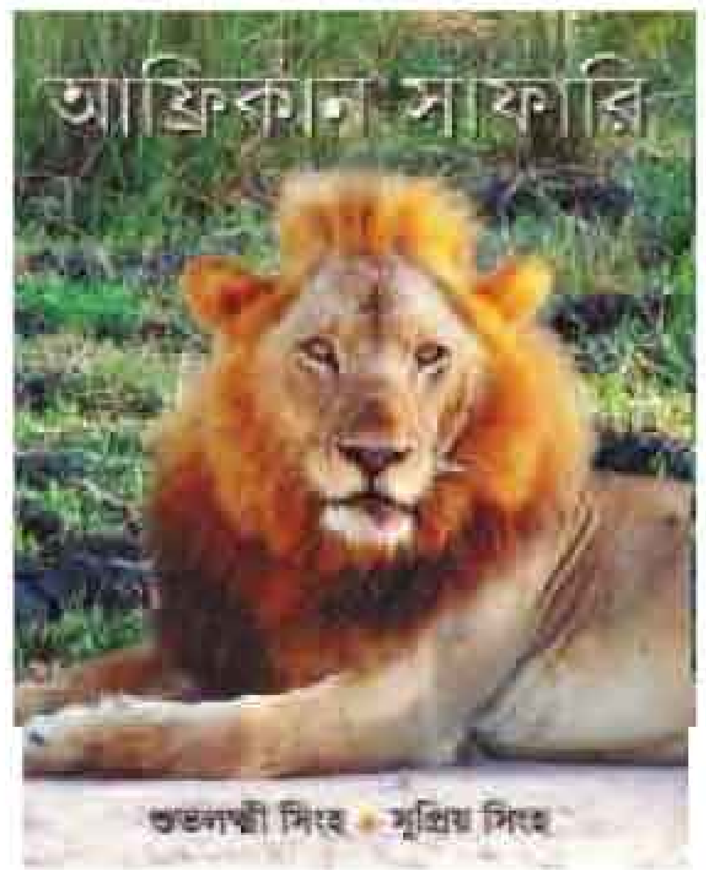
ললিতকলা ২

শিল্পী মৃণালকান্তি গায়েনের একক ভাস্কর্য প্রদর্শনী—কন্টুরস। নিবেদনে ইন্ডিয়ান কাউন্সিল ফর কালচারাল রিলেশনস। ব্রনজ় মাধ্যমে নির্মিত ভাস্কর্যগুলির প্রেক্ষিত সুন্দরবনের জলাভূমি। শিল্পীর বড় হয়ে ওঠার দিনগুলির প্রতিচ্ছবিই মূর্ত হয়ে উঠেছে নানাভাবে। দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মুহূর্তগুলো সহজ, সাবলীল ভঙ্গিতে উপস্থাপিত। প্রকৃতি ও অনুভূতির এই একাত্মতায় কোনও জড়তার ছাপ নেই। তাই ভাস্কর্যগুলির ডেকরেটিভ এবং অরনামেন্টাল দৃশ্যায়ন মনকে ছুঁয়ে যায়। শিল্পীর কারিগরি দক্ষতা ও মুনশিয়ানাও সমানভাবে উল্লেখ্য।



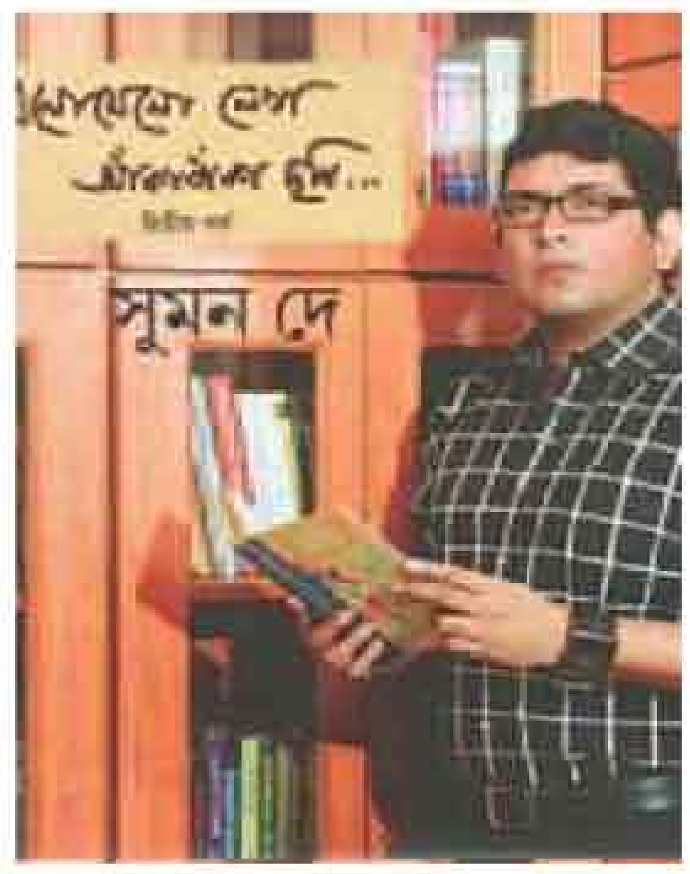
▲ **পায়ের তলায় সর্ষে**
সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়
পত্র ভারতী, কল-৯
২ খণ্ড একত্রে ৬০০ টাকা

এ যুগের সেরা চলমান লেখক সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের যাবতীয় ভ্রমণ-বৃত্তান্ত নিয়ে দু'খণ্ডে প্রকাশিত হয়েছে এই বই। কাছাকাছি, ঘরের পাশে কোনও জায়গা থেকে শুরু করে সারা ভারত তো বটেই, বিদেশের বহু জায়গারই চমৎকার বর্ণনা উঠে এসেছে লেখকের সুস্বাদু গদ্যে। তাঁর ভাষাতেই, তিনি 'পৃথিবীর এক প্রান্ত থেকে আর এক প্রান্ত' পর্যন্ত ঘুরেছেন কয়েকবার। গেছেন মধ্যরাতের মেলায়, আমেরিকা, আফ্রিকা, রাশিয়া, তিন সমুদ্র সাতাশ নদী সহ বহু দেশ। সেই সব রোমাঞ্চকর ভ্রমণের অধিকাংশই এখনও পড়তে সমান আকর্ষণীয়।



◀ **আফ্রিকান সাফারি**
শুভলক্ষ্মী সিংহ ও সুপ্রিয় সিংহ
আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯, ৫০০ টাকা

আফ্রিকার রোমহর্ষক অ্যাডভেঞ্চারের ছোঁয়া বইটির প্রতিটি পাতায়। আফ্রিকার জঙ্গলের নানা প্রাণীদের বিচিত্র জীবনযাপনের চিত্র ফুটে উঠেছে বইটিতে। আফ্রিকার জঙ্গলে হওয়া কিছু ক্লোজ় এনকাউন্টারের রোমহর্ষক অভিজ্ঞতাও ঠাঁই পেয়েছে এই বইয়ে। বইটির সবচেয়ে বড় পাওনা আফ্রিকার অমূল্য কিছু ছবি।



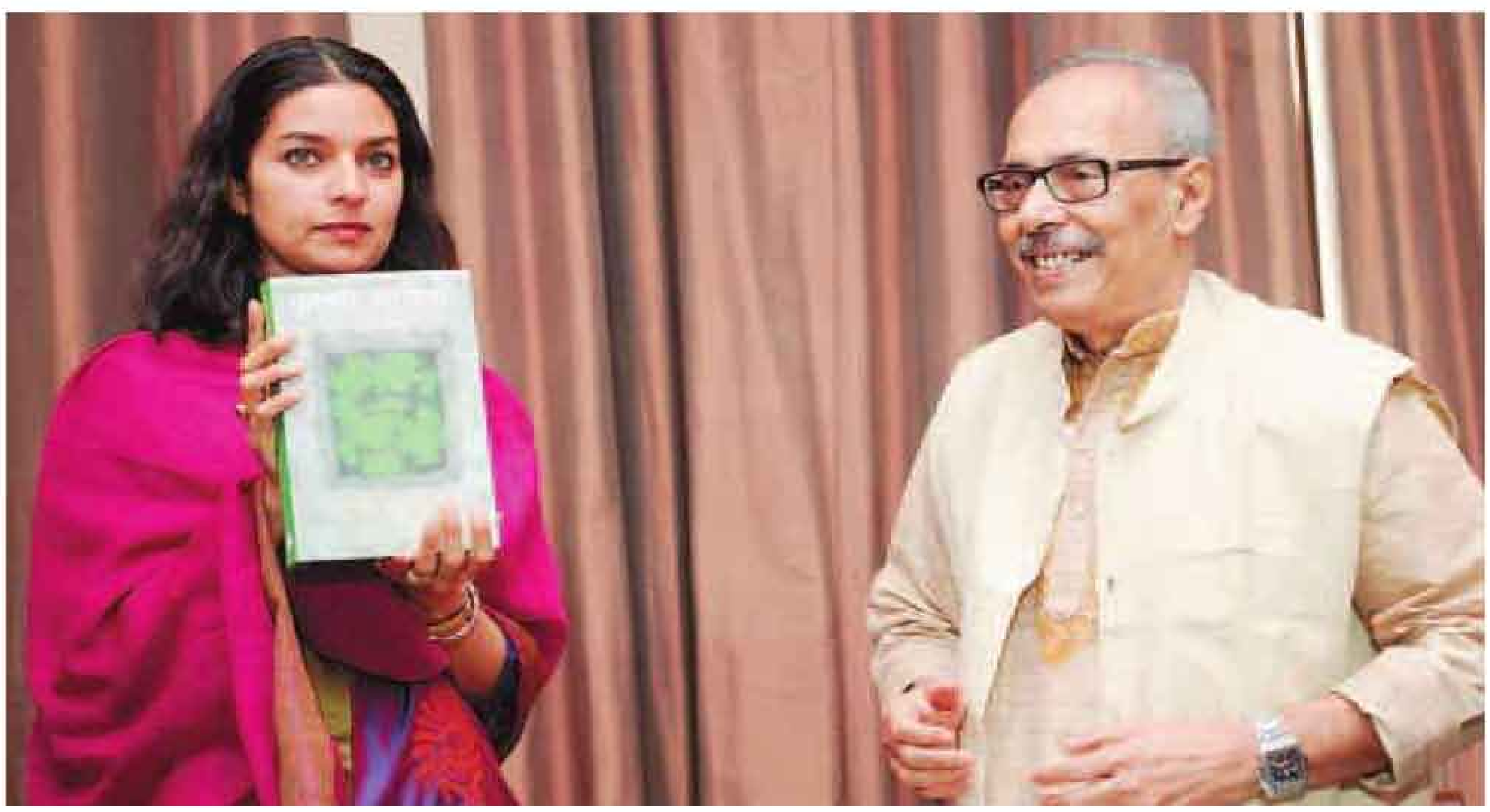
◀ **এলোমেলো লেখা, আঁকাবাঁকা ছবি** (দ্বিতীয় পর্ব)
সুমন দে
গ্রেমাইন্ড পাবলিকেশন, কল-১৭, ১৭৫ টাকা

টি.ভি-তে তাঁর সপ্রতিভ উপস্থিতি আমরা প্রায় রোজই পাই। তাঁর যুক্তিবাদী কলমের নমুনাও আগে পেয়েছি। আর তাঁর সাম্প্রতিকতম বইতে ঠাঁই পেয়েছে আনন্দবাজার ও এবেলা-তে প্রকাশিত বেশ কিছু লেখা। উপরি পাওনা লেখকের আঁকা দশটি ছবি।

সানন্দা হেডলাইন

এবারের বাজেট

একইদিনে দেশে ও রাজ্যে পেশ হল বর্তমান আর্থিক বছরের সাধারণ বাজেট। যন্ত্রপাতি ও অন্যান্য মূলধনী পণ্যের উৎপাদন শুল্কের হার কমে হয়েছে ১০ শতাংশ। আয়করের দিকটি কিন্তু অপরিবর্তিতই রাখা হয়েছে। ভোটের আগে জনমুখী বাজেটই যে তাঁদের লক্ষ্য সেটা স্পষ্ট। মনমোহন সিংহ সরকারের এই অন্তর্বর্তী বাজেট কতটা কার্যকর হবে সেটাই এখন দেখার। রাজ্যে অর্থমন্ত্রী সরাসরি কর না বাড়িয়ে, করের ক্ষেত্রকে বিস্তৃত করে ও আদায়ের উপর জোর দিয়ে হাঁটলেন লক্ষ্যপূরণের রাস্তায়। বাড়ি কেনার উপরে স্ট্যাম্প ডিউটিতে ছাড় দেওয়া হয়েছে। কর্মসংস্থানেরও লম্বা তালিকা পেশ করেছেন অমিত মিত্র। ১৬ লাখ কাজের সুযোগ সৃষ্টি হবে বলে তাঁর আশা।



'দ্য লোল্যান্ড'-এর বাংলা অনুবাদ 'নাবাল জমি' গ্রন্থটির প্রকাশ অনুষ্ঠানে শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়ের সঙ্গে ঝুম্পা লাহিড়ী

নতুন রাজ্য তেলঙ্গানা

অবশেষে লোকসভায় ধ্বনিভোটে পাশ হয়ে গেল অন্ধ্রপ্রদেশ পুনর্গঠন বিল। আর একইসঙ্গে দেশের ২৯তম রাজ্য হিসেবে তেলঙ্গানার আত্মপ্রকাশের রাস্তাও প্রায় পরিষ্কার হয়ে গেল বলাই যায়। দীর্ঘ ষাট বছরের আন্দোলন ও আবেগের যবনিকা পতনের আশাও জেগেছে তীব্রভাবে। ইতিমধ্যেই তেলঙ্গানায় বিজয়োল্লাস শুরু হয়ে গিয়েছে। তবে বিক্ষোভের হুঁশিয়ারি দিয়ে বনধ ঘোষণা হল সীমান্ধ্রে। সন্দেহ নেই, বিজেপি সমর্থন না করলে এই বিল পাশ করানো সহজ ছিল না। যদিও রাজ্যসভায় বিরোধিতা করছে তারা। এর ফলে দশ বছরের জন্য অন্ধ্র ও তেলঙ্গানার রাজধানী হল হায়দরাবাদ। তেলঙ্গানার জন্য বিশেষ উন্নয়ন প্যাকেজের ঘোষণাও হল।

আগামী সানন্দা

১৫ মার্চ ২০১৪



প্রচ্ছদকাহিনি
৭০০ টাকার মধ্যে সপ্তাহের সাতদিনের মিলপ্ল্যান। বাঙালি ঘরোয়া রান্না থেকে কেতাবি কন্টিনেন্টাল, ওয়ানডিশ মিলের সহজ রেসিপি।

পার্শ্বরচনা
রোজকার খাবারের মাধ্যমে আমরা যে কার্বোহাইড্রেট পাই তার মধ্যে সবগুলোই কি শরীরের জন্য ভাল? জেনে নিন কোন কার্বোহাইড্রেট আপনার ডায়েটে থাকা জরুরি। সঙ্গে জিভে জল আনা রান্নার রেসিপি।





ফ্যাশন ১ আবির রঙের পোশাকের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ফ্যাশন ২ প্রি-ওয়েডিং পার্টির সাজগোজ।

রূপ হলুদ, মধু, দই, নিমপাতা, চালের গুঁড়ো— রান্নাঘরের টুকিটাকি জিনিস দিয়ে রূপচর্চা।

ডায়েট টিনএজারদের জন্য ডায়েটপ্ল্যান।

অন্দরমহল রান্নাঘরের অন্দরসাজ।

স্বাস্থ্য হাড় ভাল রাখতে ক্যালশিয়ামসমৃদ্ধ খাবারের রেসিপি।

বাচ্চার স্বাস্থ্য ভিটামিনসমৃদ্ধ খাওয়াদাওয়া।

জবানবন্দি



গ্রামের বর্ধিষ্ণু পরিবারে বড় হই আমি। আমার প্রপিতামহরা আগেকার দিনের জমিদার ছিলেন। তবে আর্থিক স্বচ্ছলতা চূড়ান্ত পরিমাণে থাকলেও মানসিকতার দিক থেকে ওঁরা মোটেও আধুনিক ছিলেন না। বাড়ির মেয়েদের পড়াশোনাতেও ওঁরা সেভাবে উৎসাহ দেননি। তবে ছোটবেলা থেকেই আমি উদারমনস্ক ছিলাম। ইচ্ছে ছিল বিলেতে গিয়ে পড়াশোনা করব। যদিও আমার বাড়ির লোকের তাতে বিশেষ সায় ছিল না। তবে একপ্রকার জোর করেই আমি বিলেতে গিয়ে ম্যানেজমেন্ট নিয়ে পড়াশোনা করি। তবে কিছুদিন যেতে না যেতেই বাড়ির লোকেরা আমার জন্য সম্বন্ধ নিয়ে আসেন। পাত্রী গ্রামেরই মেয়ে। সুন্দরী, গৃহকর্মে নিপুণা কিন্তু খুব একটা শিক্ষিত নয়। তবে পাত্রীকে দেখার পর আমি ওর প্রেমে পড়ে গেলাম। ঠিক করলাম, ওকে লেখাপড়া শেখাব। সেইমতো ওকে কলেজে ভর্তি করলাম। কলা বিভাগে পরীক্ষা দিয়ে রীতিমতো ভাল নম্বরও পেল। রোজ সন্ধেবেলা আমি নিজে দায়িত্ব নিয়ে ওকে পড়াশোনায় সাহায্য করতাম। বাড়ির লোকেদের আপত্তিও কানে তুলিনি। এখন ও পড়াশোনা করে চাকরি করে। বলাই বাহুল্য, আমাদের পরিবারে মেয়েদের চাকরি করার উদাহরণ প্রায় নেই বললেই চলে! তবে এই ঘটনাটি আমাকে এখনও যারপরনাই তৃপ্তি দেয়।

জয় দে, বহরমপুর


Mankind
Racing Towards ₹ 3500 Cr.
কেবল 5 মিনিটে
Prega News®
Pregnancy Detection Card
দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন
মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।
Prega News
One step urine HCG pregnancy test
For further information consult your gynaecologist.
Prega News pregnancy test
is meant for detecting pregnancy not sex.
MRP ₹50
বিস্তৃত তথ্যের জন্যঃ
টোল ফ্রী নম্বরঃ 1800 1034 400
www.preganews.com
#Inclusive of all taxes, per pack containing 1 test device (card) & 1 disposable dropper. *As per ORG-IMS June, 2013.

SANANDA 28 FEBRUARY 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015 RNI NO.44046/86 INR 30.00

